تفجير الطاقات الكامنة في الإنسان

الطبعة الأولى
١٤١٩هـ / ١٩٩٩م

رقم الإيداع ٩٩/٢٤٢١

الترقيم الدولي I.S.B.N.
٩٧٧/٥٦٧٩/٢٨/٤

تطلب جميع مطبوعاتنا من :
دار البيان العربي ١٨ درب الأتراك - الأزهر - القاهرة ت : ٥١١٨٠٩٧

توزع جميع كتبنا فى المملكة المغربية عن طريق :
دار الأمان للنشر والتوزيع - ٤ زنقة المأمونية - الرباط
هاتف : ٧٢٣-٢٧٦ (٧-٢٢١) فاكس : ٢٠٠-٠٥٥ (٧-٢١٢)

المختار للطبع والنشر والتوزيع
٧ ش الجمهورية عابدين ت : ٣٩١٣٦٨٨

تفجير الطاقات الكامنة في الإنسان

تأليف
الوزير الإنسان
د. حسن عباس زكى

تحقيق وتقديم
خديجة النبراوى

النهار للطبع والنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

الفهـرس

مقدمة

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ﴾ (الأعراف : ٤٣) .

الحمد لله حقا وصدقا وعدلا ، على نعمة الإيمان والإسلام .

والحمد لله أن علمنا القرآن ، ببعثة خير الأنام محمد (صلى الله عليه وسلم) حبيب الرحمن . والحمد لله أن رزقنا العلماء ، ورثة الأنبياء ، ليجددوا لنا هذا الدين المتين ، كلما تقدمت البشرية على مدارالسنين .

والحمد لله أن أستاذنا ، وعالمنا التقى الورع ، فضيلة الدكتور **حسن عباس زكى** ، من هؤلاء العلماء ورثة الأنبياء ، الذين لا يألون جهدا فى الاجتهاد فى علوم الدين ، وتجديدها بما يتفق مع تطور العقول وتقدم العلوم .. فهو يخوض بحار تلك العلوم المتلاطمة أمواجها ، بهمة لا تلين ، وعزيمة الرجال المخلصين ، ويغوص فى أعماقها ، ليستخرج اللآلئ والأصداف التى تضيف مزيدا من فهم الدين ، وتحقيق اليقين ، وتكوين المسلم ذى الفكر العصرى المستنير ، الذى يجمع بين علوم الدنيا والدين ،

وهذا الكتاب يعتبر حلقة فى سلسلة مشاهدات أستاذنا الفاضل ، فى عالم الملك والملكوت .. فهو عالم جوَّال بين مختلف العلوم ، لا يهدأ له قرار ، ولا يهنأ له بال ، طالما تذوق عبير نفحات الحب الإلهى والوصل المعنوى .. لذلك فقد اقتطف من ثمار تلك المعارف ، ما يزيدنا معرفة لأنفسنا ، وكيفية استغلال الطاقات الكامنة التى أودعها الله فينا ، حتى تكتمل حقيقتنا الإنسانية ، ويكون لنا فى الحياة فعالية وإيجابية .

فاهتمام د. حسن بالطاقات الحقيقة فى الإنسان ، يرجع إلى يقينه بالمهمة الملقاة على عاتق ذلك الإنسان ، مما يجعل استغلال الطاقات التى أودعها الله فيه ضرورة حتمية ، لينطلق الإنسان فى الحياة ، مستفيدا بكل إمكانياته المادية ، لتحقيق تطلعاته الروحية .

فالجسم للنفس النفيسة آلة   مالم تحصله بها لم يحصل
يفنى وتبقى دائما فى غبطة   أو شقوة وندامة لا تنجلى

ولذلك فهو يعرض علينا أحدث ما توصلت إليه العلوم العصرية بروح إيمانية ، تلك العلوم التى قضى عمره فى تحصيلها ، وساعده على ذلك معرفته الواسعة باللغات ، فاستطاع قراءة كل اجتهادات العلماء فى محاولة اكتشاف أسرار الإنسان ، ذلك اللغز العجيب ، الذى خلقه الرحمن ، ومن أحسن من الله صنعا ؟ !

والهدف من ذلك الكتاب هو : أن نعرف إمكانياتنا العقلية والجسدية ، بما يمكننا من التغلب على معاناتنا النفسية والمادية ، وتحقيق أقصى درجات الإيجابية فى الحياة الإنسانية ، بما يتلاءم مع شرف انتمائنا للديانة الإسلامية، التي جاءت بها الرسالة المحمدية .

وهكذا فإن كتابات عالمنا الفاضل د. حسن، تجعلنا نعيش عصرنا. بوعى كامل لعظمة ديننا .. وفى نفس الوقت تعيد لأذهاننا دور علماء المسلمين الأوائل. الذين ترجموا العلوم من منابعها المتعددة ، وأضافوا إليها روح الإيمان والإسلام ، فتحققت أعظم حضارة عرفتها الأجيال .

فأستاذنا الموسوعة ، يعيش عصر تطور العلوم بكل أبعاده ، ويغترف من تلك العلوم بكل دأب ومثابرة ، فهو لا يعرف كلمة «التخصص» التى تحصر الفكر الإنسانى فى دائرة ضيقة مغلقة ، ولكنه يرتوى من معين العلم أينما كان ، لأنه يؤمن أن كل تلك العلوم تنبع من بوتقة التوحيد ، وتهدف إلى وضع الإنسان على الطريق القويم .. لذلك فهو يمتص رحيق العلوم ، حيث يتفاعل به عقله ووجدانه الإيمانى ، ويخرجه لنا عسلا شهيا ، أى علما عصريا، يشفى صدور قوم مؤمنين ، ويهدى عقولهم إلى الصراط المستقيم ، حتي يتحررون بذلك من ازدواجية الفصل بين العلم والدين .

فاللهم اجعل كتاباته : زاداً للأمة الإسلامية ، يعينها على الخروج من أزمة ضياع الهوية .. ونورا يضئ جنباتها ، ويفجر الطاقات الكامنة فى أفرادها ، وباعثا يشعل إرادتها الواهنة ، لتشق طريقها فى حياتها بإرادة من حديد ، وعزيمة تنبع من قوة اليقين .

وصل اللهم على سيدنا محمد (ﷺ) البشير النذير ، المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين ، ومن اتبع سنته ، واهتدى بهديه إلى يوم الدين .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفصل الأول
العقل الكلى هو أصل القوى والطاقات

مجالات العقل الإنسانى

نحن نعيش فى العالم ، ونرى أمامنا أشياء ، تنقلها لنا حواسنا ، حيث نسمع ونبصر ونلمس ونتذوق ، وهكذا .. ولكن هناك أيضا أشياء لا نراها ، وهى المحركة للأشياء الملموسة : فهناك قوى غير ظاهرة كالكهرباء ، والطاقة المحركة للأشياء ، والقوة الكامنة التي تؤدى إلى نمو المخلوقات ، وهكذا .

الأشياء الملموسة نعرفها بحواسنا ، أما الأشياء غير المنظورة ، فنشعر بها عن طريق قوة تسمى العقل . وهذا العقل لم يره أى مخلوق ، إلا أن وجوده مسلم به من الكل .. فكل شئ فى هذا العالم بدأ كفكرة فى عقل شخص ما : المنزل الذى تسكنه كان فكرة فى عقل المهندس .. سيارتك كانت فكرة فى عقل صانعها .. وأى شئ تعمله ، يبدأ عادة وأولا كفكرة فى عقلك .. وهذا ما دعا الكثير من الناس إلى الاعتزاز بالعقل ، بل أحيانا الغرور الذى قد يؤدى إلى حجاب كثيف بينهم وبين الحق .

فنحن أمامنا أشياء كثيرة لم يخلقها الإنسان : كالسماوات والأرض والبحار والأشجار و .... ولكن لابد أنها أيضا بدأت فى عقل ما .. ففى أى عقل ؟ وبأى فكرة بدأت ؟ هذا هو السؤال الذى يحير الجميع .

للإجابة على هذا السؤال دعنا نفكر :

إننا نلاحظ أن نبات اليوم أعلى مما كان عليه بالأمس . والطفل الذى أمامك الآن ، أكبر مما كان عليه من سنة مضت .. ونحن نتغير مع الزمن .

فإذا قارنا ذلك بالمبنى أو المصنع : نجد أن أمامنا ظاهرتين لأشياء تنمو ... واحدة تنمو نتيجة جهد الإنسان على المستوى المنظور ، والأخرى ليست نتيجة جهد الإنسان ، وتنمو على المستوى غير المنظور .

فهل معنى ذلك : أن هناك نوعين من النمو .. أحدهما بسبب الإنسان ، والثانى بسبب آخر ؟

والإنسان نفسه : هل هو خلق صدفة ؟

لا أحد يستطيع أن يؤمن بذلك .. فالإنسان ظاهرة حقيقة ، وخلق لسبب ظاهر .. والإنسان لم يخلق نفسه ، شئ ما هو الذى أخرجه للوجود . هذا الشئ نفسه هو الذى خلق كل الأشياء الأخرى ، من أشجار وأنهار ومحيطات و ... والتى لا تمتد إليها قدرة الإنسان ، بل أيضا هذا الشئ نفسه ، هو الذى وراء ما يبدو أن الإنسان هو الذى يصنعه .

وبذلك نرى أن السبب فى خلق ووجود الأشياء كلها هو واحد .. وهو السبب الأول : وهو الله البارى .. وهو يفعل ذلك عن طريق العقل الكلى الذى تنبثق منه كل القوى والطاقات التى خلقت الأشياء ، والذى عن طريقه ، أى عن طريق هذا العقل الكلى ، يعمل الإنسان ، ويبدع وينتج ، ويسبب التغيرات فى الطبيعة .

كيف يتصل الإنسان بالعقل الكلى ؟

ما معنى ذلك بالنسبة إلينا . إذا علمنا أن كلاً منا يمكنه استخدام هذا العقل الكلى ليغير فى الأشياء لصالحه ؟

ولنفهم هذه الحقيقة : نضرب مثالا يقرب لنا المعنى :

فى الدائرة الكهربائية : نجد أدوات مختلفة تعمل .. الموتورات الأخرى . المكنة الكهربائية .. كل ذلك يعمل عن طريق سحب كهرباء من دينامو .. واللمبة الكهربائية تسحب كهرباء من المحطة العامة ، ولكن أقل من غيرها .. ولكنها جميعا تعمل تحت فولتاج واحد .. فإذا أوقفت الدائرة : وقف الدينامو ، وأطفأت اللمبة ، ولا يشتغل الجرس و ...

والعقل كذلك أيضا : فالعقل الكلى هو مصدر القوة ، ونحن مرتبطون بهذه الطاقة العليا اللانهائية كاللمبة تماما .. وكل منا يختلف عن الآخر فى

مقدار ما يسحب من قوة كهربائية ، وإن كنا جميعا نعمل على مستوى فولتاج معين ، ولكننا جميعا مرتبطون بهذا الدينامو اللانهائى القوة والطاقة ، والذى نسميه العقل الكلى .

وسعادة الإنسان تعتمد على إدراكه لكيفية سحب أكبر طاقة ممكنة من هذا المنبع .. لأن الفرق بين الإنسان والآلة هو : أن الإنسان يمكنة أن يسحب ، ويزيد من قدرته وقوته الشخصية على السحب ، بينما الآلة لا يمكنها ذلك .. فعندما يفكر الإنسان فهو يسحب قوة من العقل الكلى .

ولكى نعرف كيف يتم ذلك ، **لابد أن نتعرف على كيفية العلاقة بين العقل الكلى والعقل الواعى والعقل اللاشعورى للإنسان** .

ففى حالة الإنسان : فإن العقل الكلى له مظهران .. مظهر منها يحتوى على توجيه طاقات وأنشطة الإنسان الخاصة بالبيئة التى يعيش فيها ، أى خارج كلياته . وهنا يسمى العقل Objective Mind وأحيانا Conscious Mind أى **العقل الواعى** : وهو ببساطة مجموعة الأفكار التى نوجهها حول الأشياء التى هى خارجنا ، واللازمة لحياتنا ورفاهيتنا .

والجانب الآخر من العقل الكلى فى كل منا : يختص بتوجيه واستخدام القوى التى تعمل مستقلة عن وعينا ، وهى الناحية الخاصة بإدامة تنفسنا مثلا ، وجهازنا الهضمى ، وكل ما هو آلى من جسمنا ، والتى يتم عملها بدون توجيه مباشر منا . وهذه الناحية هى الـ Subjective أو **اللاشعور** Subconscious ففى جسم الإنسان يسيطر العقل الواعى على الـ Cerebro Opinal Nervous System أما العقل غير الواعى ، فيعمل عن طريق Sympathetic Nervous System وهذا الجهازان مستقلان تماما ، إلا فى حالة واحدة وهى أن The Vagus Nerve تربط الجهازين فى مكان واحد . فألياف أحد الجهازين يتصلان فعلا بألياف الجهاز الآخر فى هذا العصب الـ Vagus .

فهذان الجهازان من الناحية المادية واحدة ، ولكنهما يختصان بمهام مختلفة : **فاللاشعورى :** يختص بالمسائل الخاصة بالأنشطة اللازمة للإبقاء على الحياة وعلى النمو .. بينما الجهاز **الواعى :** يتلقى تقارير الحواس والتفكير . والفاصل بين هذين الجهازين كالباب المتحرك للداخل والخارج ، فهو يسمح بالدخول والخروج ، ولمجموعة من الأشخاص فى وقت واحد .

والتمييز بين هذين الجهازين مسألة مهمة جدا : فمثلا الآن أنت تقرأ ، وهناك أفكار تقدم إليك ، وأنت تفندها .. هذا النشاط يخص وجه واعى Objective من أوجه العقل عن طريقك .. وفى نفس الوقت قلبك يدق ، والدم يندفع فى عروقك ، ولكن عقلك المفكر ، ليس له أى علاقة بهذه العملية .

وعادة ما يعمل هذا الجهازان ، كل منهما مستقل عن الآخر ، برغم ارتباطهما ببعض ، وهما لا يعوقان بعضهما .. ولكننا أحيانا نجد أنفسنا مضطرين إلى التحكم فى نشاط العقل اللاشعورى ، عن طريق تشغيل العقل الواعى .. فمثلا بالنسبة لآلام المعدة ، معنى ذلك أن الجهاز الهضمى لا يعمل كما يجب ، وعلى العقل الواعى أن يتدخل ويختار دواء ، ليساعد العقل اللاشعورى ، فالأوامر التى يمكنك أن تعطيها للعقل اللاشعورى ، يمكن أن تعمل آليا كما أعطيت .

ومن تلك الخاصية للعقل اللاشعورى: يمكن للإنسان أن يتصل بالعقل الكلى ويفجر الطاقات الكامنة فيه ، لأن العقل الكلى هو منبع القوة. كما وضحنا فيما سبق ، واتصال الإنسان به ، يمده بالقوة والطاقة التى تحقق الغرض من وجوده ، وهو ما سنوضحه فيما يلى :

العقل الكلى وتفجير طاقات الإنسان :

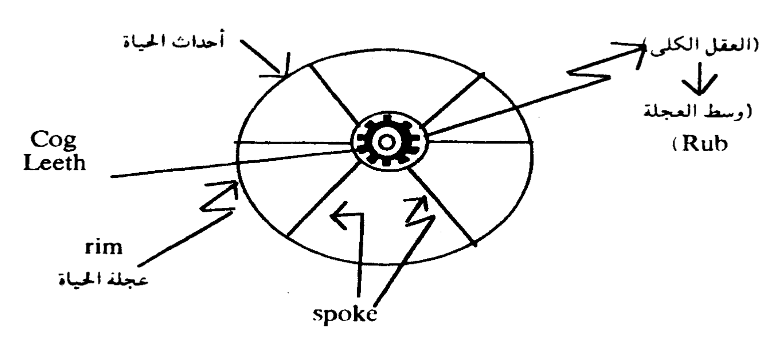
أعلم أن كل شئ يحدث نتيجة سبب معين .. وأنت عادة تحصل على نتائج سعيدة أو غير سعيدة من أعمالك بصفة أصلية ، اعتمادا على ما يمكنك تحقيقه من تعاملك مع القوة اللانهائية للعقل الكلى ، الذى تعتبر أنت أداة ،

يعمل هو عن طريقها . واذكر قول الرسول عليه الصلاة والسلام : « ليس لى من الأمر شئ » .. فهو تكلم عن حقيقة عالية ، وأن الحق جلَّ شأنه هو الذى يعمل فينا .. وقد عرف الرسل كيف يستخدمون هذه القوة العظمى ، وكيف يصفون التعاليم لتطبيقها على حياة البشر ..

فاعلم أن عقولنا الفردية ما هى إلا تجليات وتعبير عن العقل الكلى .. واعلم أن هذا العقل الفردى يعمل فى اتجاهين : الشعورى واللاشعورى .. الظاهر والباطن .. وأن هذا العقل اللاشعورى يمكن قيادته بعقلنا الواعى ، لأن العقل اللاشعورى يوجه خصيصا لتفيذ الأوامر التى تعطى له ، وهو يعمل آليا ، بدون إرادة ذاتية منه .

واعلم أن هناك وحدة شاملة للوجود ، يجب أن تدركها تماما .. ولنضرب لك مثلا لتوضيح ذلك :

لننظر إلى عجلة ذات ترس (يساعد على إدارة عجلة أخرى) فكل الأسلاك Spokes التى على العجلة ، متصلة بالمركز ، كالأقطار فى الدائرة . ومركز الدائرة المشع على الجميع هو بمثابة العقل الكلى . وفى هذا المركز الذى يتصل به كل الأقطار : يعتبر المركز جزء من كل قطر .. وهكذا فى العقل الكلى : يعتبر كل الناس واحد ، وجزء من بعضهم البعض . ولكن متى اتجه كل سلك،



وكل قطر نحو العجلة أو نحو الدائرة ، يبدو كأن لكل منها حياة خاصة ، وصفة منفردة ، منعزلة عن غيرها .. وعندما يلمس القطر المحيط ، ويصبح بعيدا كل البعد ، عن كل قطر آخر ظاهريا .. وأقول ظاهريا : لأنه في الحقيقة الكل منبعث من مكان واحد ، ومتصل به ، وكل منها إنما يعتبر جزء من كل، وهو العجلة أو الدائرة .

ومن يقول إن الأقطار الفردية الإنسانية ، في عجلة الحياة ، تتمتع بانفرادية ، فهذا رأى خاطئ ، وهنا مجال الخطأ .. فالأمة المتحدة ، والمجموعة المتعاونة ، والأفراد المتعاونون ، إنما يشكلون قوة كبيرة . **أما الفرد الذى يظن أنه قانون قائم بذاته ، فإنه فاشل ، وهو يفقد قوته بفقدان تحقيق الوحدة .** فعليك أن تتخيل وتحقق فى ذاتك مفهوم الوحدة هذا .. مثال الأصابع التى تبدو متفرقة ، لأنها تخرج من ورقة مخرومة خمسة أخرام .. ولكنك لو نظرت إليها من خلف الورقة ، تجدها أصابع شخص واحد ، لأنها أصابعك ، فأنت تشعر بالحقيقة .. أما من ينظر إلى الأصابع المطلة من الورقة المخرمة ، فإنه يعجز عن إدراك هذه الوحدة ، لأنه ينظر من وراء حجاب .

وعليه فيجب أن ندرك : أننا في وحدة مع الخالق ، ومع العقل الكلى ، ومع كل المخلوقات فى الحياة .. وأننا لا يمكن أن نكون منعزلين وحدنا .. وأننا نحتوى على كل الإمكانيات الخلاقة الموجودة فى السماء والأرض ، وأنها فينا تنتظر أن نستعملها ، ولكن حينما نعلم كيف نستعملها .

ولذلك فإن أول خطوة نحو تصحيح الأشياء التى لا تناسبنا فى حياتنا : هو أن نركز فى ذاكرتنا هذه الحقيقة ، وهي وحدة الوجود ..أى أن كل الأشياء واحدة بالنسبة للعقل الكلى .. لأن مجرد هذه الحقيقة ، تعطينا إمكانية الاتصال بالقوى العظمى .. ويجب أن تتشبع بفهم هذه الحقيقة ، واجعلها تعيش فيك ، وأن تعيشها بوعى وإدراك .

وعلى ذلك : يجب أن تدرك تماما أن منبع القوة الخلاقة موجود فيك ، ومُعَد للعمل .. ولكن لن تعمل هذه القوة ، ولن تكون فى متناول يدك

لتحقيق أغراضك وإسعادك ما لم تدرك أولا وجودها ، وتلمس هذه الحقيقة ، ثم بعد ذلك تطلب منها أن تعمل ، وتوجهها للغرض الذى تنشده .

وهناك طريقة محددة واضحة ، لكى تطلب وتوجه وتستخدم هذه القوة ، التى هى أعظم قـوة فى العـالم .. وهي أن تلخص النقـاط الآتيـة لكى تستوعبها :

١ - الكل واحد فى العقل الكلى .

٢ - أنت شخصيا قناة أو ميزاب يتجلى فيه هذا العقل الكلى .

٣ - أنك فى وجودك الإنسانى تستعمل العقل الكلى ظاهرا وباطنا ، أى واعيا ولا شعوريا .

٤ - أن العقل اللاشعورى يمكن قيادته وتوجيهه بمعرفة العقل الواعى ، وهو عادة ينفذ الأوامر آليا .

٥ - أن هذه الأوامر تكون عادة خاصة بإدارة الجسم ، ولكنها أيضا يمكن استخدامها لأنشطة الحياة الأخرى .

وعلى ذلك فإن مهمة العقل اللاشعورى ، مهمة خطيرة فى الإنسان ، لأنه هو وسـيلة اتصـاله بالعـقل الكلى ، منبع القـوة .. وهو يمكن أن يخضع لمجالات تأثيرية متعددة ، تؤثر بلا شك على الإنسان فى مجموعة .. ونضرب لذلك مثلا بالتنويم المغناطيسى.

فهل تدرى ماذا يحدث فى حالة التنويم المغناطيسى ؟

إن المنوم بفصل اتصال العقل الواعى بالعقل اللاشعورى للوسيط .. ثم يتولى المنوم إحلال عقله الواعى، محل العقل الواعى للوسيط ، ويعطى الأوامر لعقله اللاشعورى .. والوسيط لا يعلم شيئا عما يحدث أثناء تنويمه . ويلاحظ أن العقل اللاشعوى لا يخضع فقط لعقلك الواعى ، بل للعقل الواعى لأى شخص ، يمكنه التسلط عليك .. وعلى ذلك فالعقل اللاشعورى غير شخصى .. أى أن مجموع عقولنا اللاشعورية ، إنما هى كلية فى انفعالها ، وهى لا تناقش ولا تسأل الأسباب ، إنما تطيع الأوامر آليا .

وهكذا يمكن أن نخلص إلى أن وحدة الوجود تؤدى إلى تفجير الطاقة الخلاقة فى الإنسان كما يلى :

نحن الآن فهمنا أن أساس منبع القوة ، إنما يكمن فى العقل الكلى .. كما أننا علمنا أن مظهر عقلك اللاشعورى كلى فى انفعالاته ، أى كلى فى ردود فعله . وعلى ذلك فإن عقلك اللاشعورى هو وسيلة اتصالك بالعقل الكلى ، وهو الواسطة العظمى .. وحيث أن كل الأشياء ممكنة فى العقل الكلى ، فإن قوة استمداد أى شخص من العقل الكلى ، عن طريق العقل اللاشعورى ، إنما يحددها ظروف الزمان والمكان والقوة، والقوانين الطبيعية الأخرى المحيطة بالإنسان ، والتى تحد وجوده كإنسان ، ولكن ليس لها حدود عدا ذلك .

أو بمعنى آخر : فإن عقلك اللاشعوري لا يحملك فوق الأثير من فوق كرسيك ، كما أنه لا يمكنه أن يزيد نموك ٢٠ قدما .. لأن هذه أمور مستحيلة ماديا . ولكن عقلك اللاشعورى بما له من اتصال بالعقل الكلى ، يمكنه تحقيق أى شئ غير مستحيل طبيعيا .. فهو يمكنه أن يجعل جسمك قويا ، ويمكنه أن يجذب إليك نوع الحياة التي تريدها ، ويمكنه أن يجعل منك شخصا ناجحا فى حياتك .

وقبل أن نجيب على سؤال : **كيف نقود العقل الباطن (اللاشعور) لنحقق لأنفسنا نواحى القوة المطلوبة ؟** نحب أن نلخص الحقائق التي توصلنا إليها .

حيث تحققنا من الأمور التالية :

١- أن الكل واحد فى العقل الكلى . وأن الكثرة التى نشاهدها ما هى إلا خداع الحواس .

٢- كل واحد منا ، ما هو إلا تعبير أو تجلى للعقل الكلى .. وأن هذا العقل الكلى يعمل فينا خارجيا عن طريق العقل الواعى ، وداخليا عن طريق اللاشعور . وهذه فى الحقيقة ما هى إلا مظاهر لشئ واحد ، وهو العقل الكلى، ولكنها تعمل فى اتجاهات مختلفة ، بسبب طبيعتنا .

٣- أن العقل الواعى المحدود القدرة بتجاربنا ، ويحكمنا فى العالم الخارجي، له قدرة محدودة . ولكن اللاشعور الموجه داخلنا لكل العوالم ، على مستويات داخلية ، يحصل على الحياة من المنبع الأصلى لكل شئ ، وهو العقل الكلى .

٤- بالرغم من الفارق الكبير فى الإمكانيات ، فإن العقل الواعى Objective Mind يمكنه قيادة العقل اللاشعورى (العقل الباطن) Subjective Mind ويمكنه إعطاء الأوامر له ، وأن يخطط لنشاطه . وبذلك يمكنه أن يتيح لك توجيه القوى الهائلة ، عن طريق التعامل الواعى مع اللاشعور .

والآن : نجيب على ذلك السؤال الهام :

كيف نقود العقل الباطن (اللاشعور) ؟ أى كيف نخلق الظروف ؟

نحن نميز الأشياء عن طريق الشكل Form فى العالم المنظور . فإذا نظرنا إلى صورة ، أو إلى شئ ما ، فإننا نرى الشكل الذى ينطبع على بصرنا وعلى مخنا ، وإذا أغلقنا أعيننا ، فإننا نظل نرى «صورة عقلية» للشئ الذى رأيناه . وهذه الصورة العقلية هى صورة لشئ موجود فعلا ، فهى نتيجة لنشاط خلاق سابق .

والآن لكى نخلق الظروف : علينا أن نعكس هذا الوضع . فبدلا من أن نرى عقليا صورة لشئ موجود ماديا ، فإننا نستخدم القوة الهائلة الكامنة فينا ، بأن نطبع على عقلنا الباطن (اللاشعور) الصورة التى نريد أن نراها تتحقق ماديا .. **هذا هو السر البسيط الذى نريد كشفه .**

فمعنى ذلك : أنه لا داعى لأن تنتظر الظروف لكي تفرض نفسها عليك ، ولكن حدد لنفسك الصورة التى تريد أن تراها ، واخلقها فى ذهنك ، ثم بطريقة معينة تتحقق هذه الصورة فى عينك (أى فى الخارج) .. أى أنك تتحكم فى الظروف بدلا من أن تتحكم هى فيك .

ولكن عليك أولا وقبل كل شئ : **أن تعرف ما تريد** . لأن كثيرا من الناس يفشلون فى حياتهم ، لأنهم لا يحددون ما يريدون ، ويترددون ، وصورة

رغباتهم غير واضحة . لذلك فلابد أن تعرف تماما ، بصورة واضحة ، محددة المعالم. ما تعنيه لديك رغباتك .. لا تقرر بسرعة . ولا تستعمل اللانهائي .

لنفرض أن لك رغبة معينة . ولنفرض أن هذه الرغبة بموافقة ضميرك ووجدانك ، أى التى يوافقان عليها بحرارة .. يمكنك أن تأخذها إلى العقل الكلى لتحقيقها .. **فكيف تحصل على النتيجة ؟**

إننا جميعا نتمتع بالقدرة على التخيل (قدرة الخيال) التى تعتبر أهم من المعرفة .. فإذا كانت لديك رغبة معينة ، فعليك أن تخلق بصفة آلية ، صورة ذهنية عقلية لها ، عن طريق استخدام قدرتك على التخيل .

أى بعد أن تتحقق من أن هذه الرغبة تستأهل التحقيق . وهى لا تضر أحدا ، وأنها ستعمل لصالحك وصالح الآخرين .. ثبت هذه الرغبة ، واستخدم خيالك إلى أقصى درجة ، لتكوِّن صورة واضحة المعالم لهذه الرغبة .. ليس على أنها أمل ، ولكن على أنها أصبحت حقيقة .

عليك أن ترى نفسك فى هذه الصورة كأنها محققة أمامك . واحتفظ بهذه الصورة العقلية أطول مدة ممكنة ، وركز ذهنك لكى تصبغ على هذه الصورة الكمال ، ولكن بدون أن تستعمل إرادتك ، أى بدون شد أعصابك ، وبدون استخدام الإرادة .. ولكن فقط احتفظ بالصورة فى عقلك ، وفكر فيها إيجابيا كلما سنحت لك الفرصة .

ومعنى ذلك أنك تستخدم عقلك الواعى ليقرر ما تريد ، ولكى يبنى صورة كاملة لهذه الرغبة فى حياتك .. ولكن هناك تحذير ، لأن ٩٩٩ من كل ألف يخطئون فى التنفيذ .. لماذا ؟

هؤلاء الذين يخطئون ، يستخدمون عقلهم الواعى المحدود ، لكى يحقق بقية عملية التنفيذ ، وهذا أمر خاطئ ، لأن التنفيذ يقع على عاتق العقل الباطن ، الذى له قدرة الاتصال بالقوة الخلاقة للعقل الكلى .

فالواجب : أنه بمجرد خلق الصورة فى عقلك ، اعط عقلك الواعى راحة ، واترك الباقى للعقل الكلى .. ولكن ليس على شكل رجاء أو أمل ، أنه سيحقق ذلك ، ولكن بإيمان مبنى على المعرفة ، بأن هذه الصورة قد بنيت ، وأنه لا مفر من أنها ستتحقق فى الخارج . وهذا قانون لا محيص عنه .

ونحن عادة نسمى هذه الصورة العقلية : أشكال فكرية Thought Forms لأنها أشكال حقيقية فى عالم الفكر ، وأنت تقرر إيجابيا كيف ستكون . أى تقرر بالعقل الواعى كيف تكون . وتعمل بالعقل الباطن لإخراجها إلى الوجود .. ويجب ألا تخلط بين الاثنين ، ودع كل مظهر من مظاهر العقل يعمل .

الخطوة التالية لاستخدام الأشكال الفكرية :

نتصور الآن أن رغبة ما أخذت شكلا محددا فى عقلك ، وأن هذه الرغبة صُوِّرت فى خيالك كصورة فكرية محددة Thought Form ، وأن ذلك كله حدث فى عقلك الواعى .. فالخطوة التالية هي : أن تدفع بهذه الصورة الفكرية على عقلك الباطن ، لأن هنا يبدأ العمل الحقيقى .

* تحدث إلى عقلك الباطن ، كأنك تحدث فردا معينا .. بعض الناس يفضلون الكلام وتوجيهه إلى مجموعة العصب الشمسية الموجودة تحت السرة ، لأنها مركز الثقل الباطن ، ولأنها الرابطة بين الإنسان والعقل الكلى . (البعض يسمى مجموعة العصب الشمسية عقل المعدة) .

* وعندما تتحدث وتخاطب عقلك الباطن ، يمكنك أن تعمل ذلك عقليا إذا أردت أو بصوت مسموع .. ولكن الأفضل أن يكون الصوت مسموعا للمساعدة على بلورة الصورة الفكرية .. وعليك أن تغمض عينيك حتي لا يشرد تفكيرك. وفى ظلام العيون المغمضة : حاول أن تشعر بذلك الشئ الذى لا تراه ، وهو العقل الكلى ، وكأنه يغمر جسمك .. **وحاول أن تتمثل الحقيقة الكلية** : وهى أن لا وجود لشئ حقيقة إلا بالله ، ولا حقيقة لوجودك إلا بالله. فأنت موجود به وبوجوده . وأن هذه الطاقة الروحية الهائلة ، تسرى فيك ، بل أنت جزء منها .

* ثم بعد ذلك - وعيناك مغمضتان - استحضر الصورة الفكرية أمامك ، وَصِفهْا بوضوح ، وحدِّث عقلك الباطن ، الذى نتصور أنه موجود تحت السرة ، خاطبه بهذه الصورة : « إننى أرغب وأريد أن تفعل كذا وكذا ، مستخدما إياى كمركز اجتذاب . إن هذا الرجاء هام ، وأنا أطلبه بلا أنانية . حيث أرغب أن أكون فى انسجام تام ، مع كل نشاط بنَّاء ، إننى أعرف أن لديك القوة على أن تحصل لى على ما أطلبه منك ، عن طريق اتصالك المباشر بالعقل الكلى . وإنى أشعر بذلك لأنك الآن تبدو منفعلا لتحقيق ذلك وإنى أشكرك لاستماعك لى ، وإجابتك رغبتى » ..

* حاول أن تكرر ذلك فى نفسك دائما ، إن عقلك الباطن : كأداة للعقل الكلى ، سيدفع بالصورة للتحقيق عن طريق العقل الكلى . وطبقا لقانون الجاذبية ، فإن القيادة اللازمة لإخراج الصورة الفكرية للتحقيق ، تبدأ فى العمل لبنائها .. وببساطة : فإن الصورة الفكرية تصبح حقيقة .

* ولاحظ عندما تخاطب عقلك الباطن : ألا تحاول أن تذكر له كيف يعمل، لأنه سيستخدم ويحرك قوى هائلة ، لا علم لك بها .. اجعل أمرك له واضحا وبسيطا ، فكلما كانت أوامرك واضحة وبسيطة ، كلما كان تحقيقها أسرع .. كما لا تحدد للعقل الباطن موعدا للتنفيذ ، ولا طريقة التنفيذ .. كل ما هو مطلوب منك أن تحتفظ بالصورة الذهنية ، أما التفاصيل فاتركها للعقل الباطن . عليك الثقة ، أن تؤمن بما قلناه لك ، ولا تشك لحظة واحدة فى قدرة العقل الكلى ، مهما كان طلبك .

أمثلة عملية لكيفية استخدام الشكل الفكرى :

شخص ما يريد بيع منزله ، والحالة أزمة ، والمبيعات قليلة .

هذا الشخص بنى فى عقله صورة ذهنية بأن المنزل بيع فعلا ، وهو لم يفكر فى كيفية البيع ؟ أو لمن ؟ أو تفاصيل العملية .. ولكن صوَّر صورة ذهنية بأن البيت بيع فعلا ، وأنه يحمل متاعه وينقله من المنزل ، ويقول لناس : « وداعا » .. وهو يفكر فى كل ذلك كأنه تم فعلا ، وأن ذلك حقيقة فى

المستوى العقلى ، وهو ركز على هذه الصورة طوال وقته ، وأثناء أكله ، وأثناء نومه .. والنتيجة : أن البيت بيع فعلا .

الإجراء الخاطئ فى استخدام الشكل الفكرى :

- من أسوأ الطرق هو : خلق صورة بعض أمل فى إمكان إيجاد مشترى .. لأن ذلك كسر للقاعدة الذهبية وهى : عدم تحديد زمن أو طريقة أو أسلوب عمل الشكل الفكرى .

- إذا صور الشخص شكل فكرى لنفسه ، وهو ينتقل إلى بيت جديد ، بعد ترك الأول .. فهذا إجراء غير خاطئ ، ولكنه ضعيف ، لأنه غير مباشر ، وبعيد المدى . والأفضل أن يقتصر الشكل الفكرى على الرغبة المباشرة . المهم أن يكون الشكل الفكرى واضح وغير مطول ، وبدون تعليمات تفصيلية ، ويمكن كتباته .

- بعض المريدين يركزون على الثروة ، والثروة فى ذاتها قد تضر وقد تهدم. فعندما تركز فكرك لكى تطبع الشكل الفكرى على العقل الكلى ، فلا تسأل عن المال والثروة أولا . وهناك وسائل أحسن . فصور لنفسك العمل الصحيح بصرف النظر عن المال ..

- أحسن خطة للشكل الفكرى هى أن ترى نفسك تعمل الشئ الذى ترغبه، ولا تربك العقل الكلى بمحاولة إثارة فكرة : ماذا ستكلف الفكرة أو كيفية التحقيق .

وعند استخدام الشكل الفكرى للعلاج : فأهم شئ يجب استبعاده هو التفكير فى الألم أو المرض الذى تريد التخلص منه .. فمثلا : إذا كان المرض مرض القلب ، لا تفكر وتصور أن القلب يقوى ويتحسن .. وكذلك الفكر فى جميع الأمراض ، هو أن تصور نفسك صحيا وحيويا وقويا . أى صوِّر نفسك وأنت معافى تماما ، وليس فى سبيل العلاج والتدرج .. وإذا كنت نحيفا صور نفسك وأنت ملئ وقوى .. وركز فكرك على هذه الصورة .

والشخص الذى يبحث عن عمل : عليه أن يخلق صورة فكرية أنه يعمل ، وأنه يقبض مرتبه .. ولكن لا يجب أن يركز على نوع العمل أو تفاصيله .. وكذلك هناك بعض التحذيرات فى هذه الحالة منها :

لا تصور نفسك أنك تحل محل شخص آخر. ولا تحدد موعد إيجاد العمل.

عوامل نجاح استخدام الشكل الفكرى :

حينما تتعود على خلق الصور الذهنية ، وتتعود على أن تجعلها تخلق لك الظروف ، بحيث تصبح جزءا من كيانك العقلى .. تكون بذلك قد سرت شوطا كبيرا فى تغيير منهج حياتك نحو الخلق الواعى .. وحينئذ ستوقن تماما أنك يمكنك بقوة الله ، أن تصل إلى كل ما تريد ، وتحقق كل ما تشاء : لأنك ستحول ما تشاء إلى الحق ، ليشاء لك ، ما تشاء أنت .

ومن أهم العوامل التى تساعد على تنقية جو العمل بالنسبة لك :

هو أن تصفى قلبك من كل حقد أو حسد أو كبر ، أو تمنى سئ ، أو هدم ، أو أى شعور سئ ..

بعد ذلك كوّن فى داخلك صورة عن نفسك ، كأداة واعية للعقل الكلى ، تتلقى منه الإلهام فى أمور الحياة ، ولمعاونة غيرك .. والبعض يجد راحة فى تصور نفسه ، وكأنه يتلقى فيضان من الأنوار والقوة من الشمس . ركز فكرك على هذه الصورة ما بين كل حين وآخر .. المهم أن تحقق فى ذاتك أنك أداة من العقل الكلى .

المهم دائما : - أن تجعل الشكل الفكرى Thought Form بناء Constructive .

- واجعله ذا فائدة تعم غيرك أيضا ، وأن يكون عمليا ، ومرتبط بالخير .

- وركزه على ما تريد أن تكون أو ما تريد أن تعمل ، لا على ما تريد أن تحصل عليه .

- تخيل فى صورة عقلية مرئية أن الشكل الفكرى يحقق نفسه الآن ويعمل لك .

أما عن عقلك الواعى : فدعه هادئا فى أعماله العادية .

حينئذ ستعمل لك كل قوى الحياة ، كل القوى الخلاقة ، وسيحقق لك العقل الكلى ما تريد .

وابدأ الآن فى التمرين الآتى :

- كون لنفسك صورة على أنك تجلٍّ من تجليات العقل الكلى على الأرض، طالبا القوة والسعادة والصحة .. اجعل هذه الصورة فى خيالك واضحة وجلية ، وأنها تفيدك وتفيد المجتمع .

- ركز ذهنك على هذه الصورة لبضع دقائق ، وثبتها أمامك لمدة خمس أو عشر دقائق .

- بعد ذلك تكلم عقليا ، وخاطب عقلك الباطن ، مركزا ذهنك عند معدتك على مجموعة العصب الشمسى، التى توصلك إلى العقل الكلى ، لأنها الرابطة معه .

- قل لنفسك الحقيقة : هذا ما أرغب أن أكون . كل القوى تحت يدك لتخلق هذه الحوادث والظروف . أنا منتظر بكل سرور تحقيق ذلك فى العالم الواعى ، العالم الظاهرى .

- بذلك تكون قد حلقت فى مملكة السماء ، وخطوت خطوة فعالة فى هذا السبيل .. وسيتحقق لك ما تريد .

وثق أن الشكل الفكرى هو النواة لكل ذلك ، وأن العقل الكلى هو الذى يحقق هذا الفكر فى العالم المادى .. وابعد عنك كل الأفكار المضادة ، وثق أن ما طلبته سيأخذ سبيله فى التنفيذ .. وأرجو أن تكون مثابرا ، وأن لا تتعجل الأمور ، واصبر حتى يتحقق لك ما تريد .. واعمل يوميا بكل ثقة حتى يتحقق تدريجيا الشكل الفكرى الذى خلقته .

واعلم أن درجة نجاحك فى استخدام الشكل الفكرى ، يتوقف على درجة تصرفاتك اليومية العادية ، ومدى إيجابيتها وفائدتها نحو الحياة .. لأن هذه التصرفات تعكس حقيقة باطن الشكل الفكرى .. وكلما كانت هذه التصرفات إيجابية وبنّاءة ، كلما كانت النتائج كذلك والعكس بالعكس .

ابعد عنك الشك والتردد والبؤس وعدم الثقة .. واجعل قلبك منشرحا وطيبا ومتفائلا .. فالحق واحد .. والرب واحد .. ولكن المتغير هو نظرة الإنسان . فلكل إنسان ربه بالنسبة له ، وإن كان الرب واحدا .

التركيز :

* اعلم أن من أهم عوامل النجاح فى استخدام الشكل الفكرى هو : التركيز .

فإنك عندما تريد بناء منزل : تتصور فى ذهنك صورته ، ثم تعطى المهندس الصورة للتنفيذ وعمل التوصيلات .. والمهندس الأعظم هنا هو العقل الكلى ، الذى يتولى عنك تنفيذ الشكل الفكرى .. وكلما احتفظت فى عقلك بالشكل الفكرى أطول مدة ممكنة ، كلما قرب نجاحك بالتأكيد ، حتى ولو كنت مشتغلا بأمور أخرى ، لأنها تنمو تبعا لقانون الكون ..وهنا تظهر أهمية التركيز : وهو أن تمنع الأفكار الأخرى التى تعترض أو تعوق الشكل الفكرى من أن تجد مكانا ما فى عقلك ، وأن تخصص وتوجه كل نشاطك العقلى نحو الشئ المهم الذى تركز عليه .

* والتركيز هو : أن يكون عقلك وحدة واحدة مع الشئ الذى تركز عليه ، وهو الشكل الفكرى ، لكى يحقق ذاته فى العقل الكلى ، لأنه لا يمكنك مطلقا أن تدفع بالشكل الفكرى نحو العقل الكلى ، فى الوقت الذى تكون فيه مشغولا بأفكار أخرى .. وإذا وجدت أثناء تجاربك : أن عقلك يشطح نحو أفكار أخرى ، فلا تنزعج واستحضره ثانية وثالثة .. وهكذا حتى تكون الصورة واضحة وغير غامضة .

* ويجب أن يكون الشكل الفكرى هو شغلك الشاغل الذى يمتص كل انتباهك وأملك فى الحياة .. وليس معنى هذا أنك لا تفكر فى شئ آخر فى الأوقات الأخرى ، كلا بل انتبه إلى أعمالك الأخرى ، ولكن كن دائما واعيا فى ذهنك بأن الشكل الفكري الذى تعمل عليه ، هو قريب جدا منك ، وأنه تحت سطح وعيك ، ويمكن إبرازه فى أى لحظة .. وخصص بعض أوقاتك لعمل التجارب التى سبق شرحها بالنسبة للشكل الفكرى وتغذيته ونموه .

* ويمكن أيضا أن تتأمل الشكل الفكرى ، علاوة على التركيز عليه ، فالتركيز Concentration هو تثبيت الشكل الفكرى فى ذهنك .. ولكن فى التأمل Meditation فإن الفكرة تتعلق بها ، ولكن يُسمح للعقل بأن يدور حول الفكرة من جهات مختلفة متحريا إمكانياتها .

* ولكن لاحظ دائما : أنه ليس بالتركيز ولا بالتأمل يمكنك خلق الظروف ولكن فقط بدفع الشكل الفكرى فى العقل الباطن ، وتصورك أنهما يعملان عن طريق العقل الكلى ، يتم ما تريد ..فبإرادتك يمكن تثبت الشكل الفكرى بصفة مستمرة نحو عرضه ، ولكن الفكر نفسه هو الذى يخلق .

* لعلك تذكر مثلا : القالب الذى تُصب فيه الحروف . فالقالب نفسه لا قيمةله ، ولكن حينما يوضع عليه الحبر ، وتطبع به ، يظهر الحرف .. كذلك فالشكل الفكري هو القالب ، وحينما توجد المواد المناسبة تحت يدك ، فإن القالب (أى الشكل الفكرى) يطبع حياتك بالحوادث كما هى مطبوعة فيه .

* والآن استلق ، وارخ عضلاتك . اغمض عينيك ، واجلس جلسه مريحة وابعد كل المشاغل الخارجية . واسمح لعقلك بأن يهدأ ، ثم اخلق الصورة الخاصة برغبتك . واملأها بكل التفاصيل التى تزيدها وضوحا ، ولكن بدون تحديد كيف أو متى ستتم .. وبالتدريج كتحميض وطبع أى صورة من فيلم ، فإن الصورة ستتضح بالتدريج ، إلى أن تقفز فجأة إلى الاستكمال . بعد ذلك ثبتها ، وركز عليها لبضع دقائق ، ثم أزلها من ذهنك واسترح .

* بعد ذلك بفترة ، استرجع الصورة فى عقلك .. وهكذا كرر هذه العملية، واعلم أن العقل الكلى بناء ، وهو يحقق رجاءك طبقا للخطة التى تضعها .

لذلك جاهد نفسك دائما ، حتى تكون نفسا مطمئنة من صفاتها ألا تطلب عملا سيئا لأنه سيرجع إليك ، ويعود عليك بالضرر .

* ويحسن أن لا يكون لديك أكثر من شكل فكرى واحد .. أما إذا كانت هناك ضرورة لذلك ، فينبغى حينما تركز على أحد الشكلين ، أن يكون ذهنك خاليا تماما من الشكل الآخر ، حتى لا يضعف أحدهما الآخر .. والأحسن أن تركز على شكل واحد ، إلى أن تتأكد من أنه بدأ يتحقق ، وحينئذ يمكن التركيز على الآخر .

* يجب أن تثق دائما بما تعمل ، ولا تشك لحظة واحدة . لأن مجرد الشك يقتل أو يضعف الشكل الفكرى الذى خلقته .. واعلم أن الشكل الفكرى يتم تحقيقه عن طريق العقل الكلى .. والعقل الكلى يعيش فى كل الناس ، ولذلك فإن الشكل الفكرى يؤثر على الجميع ، ويعمل خلالهم .

* واعلم أنه يمكنك أيضا استخدام الأشكال الفكرية لصالح الغير ، كما يستخدمها لصالحك .. فقط صفهم مكانك فى الشكل الفكرى .. فالشخص المريض تصوره أنه شُفى وبصحة وهكذا .. والأحسن من ذلك أن نتحدث مع الشخص عن الأشكال الفكرية ، وكيفية استخدامها ، وتساعده على أن يستخدمها هوبنفسه . فذلك أفضل .

الفصـل الثـانى
علم انتقال الصور العقلية

المخ والطاقة العقلية :

اعلم أن المخ هو الذى يحول الطاقة العقلية إلى أشكال مستعملة .. ويتم ذلك عن طريق إحراق داخلى فى مادة المخ ، يشبه ما يحدث للبطارية . فالمخ كالبطارية : يحول الطاقة الموجودة فى شكل عالمى .

واعلم كذلك أن كل شئ فى الوجود له مظهره وجهازه العقلى ، من الذرة والجزيئات المختلفة .. فكل شئ يشعر ويتجاوب مع الشعور ، حتى بالنسبة للأشياء المادية .. وكل شئ يشعر ويتجاوب لأن يظهر الرغبة والإرادة ، ولو فى أبسط مظاهرها .. فهناك عقل فى كل شئ .

والاهتزاز هو : حالة حركة سريعة في الجزئ .. والعلم يثبت أن كل شئ فى حالة اهتزاز دائم ، وأن الخلاف بين الأشياء ، إنما يرجع إلى اختلاف معدل الاهتزاز .

والإثارة Excitement هى النشاط المثار .. فهناك إذن حالة من النشاط الاهتزازى المثار وراء كل حالة عقلية . وهذه التذبذبات والاهتزازات تنقل الحركة إلى التيارات العقلية ، وتحركها نحو الآخرين ، وبالتالى تخلق فيهم حالات مماثلة ، وذلك عن طريق الأمواج .. وهذا ما سنشرحة فيما يلى :

التيارات والأمواج :

يخطئ كثير من الناس ، فى فهمهم عن التيارات والأمواج المغناطيسية والكهربائية والضوئية .. فهم يظنون أن الحرارة والضوء يسافران ملايين الأميال من الشمس إلى الأرض ، وبالتالى نشعر بهما هنا ، بينما هما صدرا من مصدر بعيد جداً عنا .

ويظنون أن الضوء والحرارة يسافران فعلا فى شكل أمواج .. وهذا غير صحيح . ولكن الذى يحدث هو : أن الحرارة والضوء الأصليان ، ينشئان

أمواج فى الأثير ، والأثير متصور أنه يملأ الكون . المهم أن هذه الأمواج التى أطلقت عبر الأثير ، تسافر عبره إلى أن تلمس مادة ، وحينئذ تسبب فيها اهتزازاتها .. وحينما تلمس هذه الموجة الأشياء ، تخلق فيها حرارة أو ضوء .

وبمعنى آخر : فإن الضوء والحرارة الأصليان ، لا يسافران إلى الأرض ، وإنما يحركان أمواج ، هى التى تسافر .. كما يحدث تماما بالنسبة للصوت فى التليفون ، أى المهم فى الموضوع : أن الاهتزازات التى تؤثر فينا ، ليست هى الأمواج الأصلية ، ولكنها متأثرة بها .

ثم إن الناس تظن أن هذه الأمواج تسافر بنفسها . ولكن الحقيقة غير ذلك. ولعلك تلحظ هذا حينما تلقى بحصاة فى بئر ، وتلاحظ الأمواج والدوائر حوله . فليست الدائرة الضيقة الأولى هى التى سارت ، ولكنها ضغطت على ما يجاورها .. وهكذا ، فالحركة الأولى خلقت حركة ثانية ، والثانية خلقت الثالثة .. وهكذا ، فالأمواج لم تنتقل ، ولكنها وصّلت حركتها إلى أجزاء المياه المجاورة ، وهذه إلى غيرها .. وهكذا .

تجربة صورة عقلية :

* تخيل أمامك محيط كبير من العقل الملئ بالنشاط الحى ، أو كبحر من الطاقة الكهربائية ، أو كأثير ملئ بالقوة .. المهم فى الصورة الذهنية : أن تتصور هذا العقل يملأ الكون كله ، ويتخلل كل شئ فى الوجود ، حتى بين ذرات المادة ، وحتى فى الذرات نفسها .

* وتصور أن الوجود كله هو هذا الذكاء ، هذا العقل ، هذه المادة العقلية.. وتخيل أن هذا العقل كله طاقة وقوة قادرة على أن تُسَيِّر أى مظهر .

* ثم تصور أن مركزا صغيرا من الطاقة ، تكوّن فى هذا المحيط العقلى ، وأن هذا المركز من الطاقة الذى تكوّن كأنه دوامة صغيرة جداً ، تنحنى حتى على الميكروسكوب .

* ثم تصور دوامات صغيرة مماثلة تتكون فى المحيط العقلى ، سنطلق على هذه الدوامات مراكز الطاقة ، وأن هذه المراكز ستتجمع مع بعضها البعض ،

وحينئذ يبدأ الشكل فى الظهور ، وتبدأ ذرات المادة تتكون ، ثم تكبر شيئا فشيئا ، وحينئذ تبدأ تتكون مواد مختلفة من هذه الذرات (الطاقة والالكترونات) التى تتجاذب وتتنافر ، كأنها طاقات عقلية .

* ثم إن هذه الأشكال والصور المادية تبدأ فى أن تصبح مركبة ، وأن مراكز النشاط تتضح فى شكل مادى أكثر . ثم تبدأ الأشياء والموجودات الحية فى الظهور ، مبتدئة من أقل وأصغر مظهر ميكروسكوبى كالخلية ثم الشكل النباتى ، فالحيوانى ، فالإنسانى . وكل مظهر من هذه المظاهر يلعب دوره فى القوة العقلية .. إلى أن نصل إلى الإنسان وعقله العجيب، وهو أكبر مركز للطاقة فى هذا المحيط العقلى .

* وتذكر دائما أن كل هذه الأشكال والصور والخلايا والنباتات والحيوانات والإنس ، تتكون أساسا وأصلا من هذه المادة الأصلية المسماة بالعقل ، والتى يتكون منها هذا المحيط . فهذه الكائنات كلها مركز نشاط في المحيط العقلى.. أى أن كل شئ عقل ، وكل شئ فى عقل .

* واعلم أن هذه المراكز المختلفة من الأنشطة ، تختلف فى درجة قوتها ونشاطها ، وسنطلق على القوية منها « نقط موجبة » ، وعلى الضعيفة منها « نقط سالبة » .. وعلى ذلك فكل مركز نشاط معين ، موجب بالنسبة لما هو أضعف منه ، وسالب بالنسبة لما هو أقوى منه .. فكر فى أن هذه المراكز هى العقول الإنسانية .

* تخيل أن كل مركز من هذه المراكز يحقق نشاطا اهتزازيا معينا ، وبالتالى يعمل على تحويل جانب من النشاط العقلى الموجود فى المحيط العقلى العام .. ثم تصور أنها ترسل أمواجا ، وتيارات من الأنشطة العقلية . وهذه تخلق اهتزازات وأنشطة عقلية مماثلة فى المراكز الأخرى .. ثم تصور أن بعض هذه المراكز ضعيف ، والبعض الآخر قوى يؤثر على مراكز بعيدة عنه .

* وإذا دققت النظر فى هذه الصورة : سترى أن كل مركز من مراكز النشاط يبدو أن له قطبان للنشاط : أحدهما يعمل فى اتجاه الدفع والتوجيه

والإدارة ، ويسوق إلى الأمام ويؤثر . وهذا العمل إلى الخارج Outward .. والآخر يعمل فى اتجاه الجذب والسحب والشد ، والعمل إلى الداخل Inward .

الأول مذكر ، وهو قوة الإرادة .. والثانى مؤنث ، وهو قوة الرغبة.. وهذان القطبان المكون منهما كل مركز بسميان: القطب المحرك - والقطب الانفعالى.

فالمحرك Motive : يحرك الأشياء. يثير نحو العمل، وهو خاص بالإرادة.

والانفعالى Emotive : يثير الشعور . وهو خاص بالرغبة .

هذه الصورة التى أوضحناها ، ينقصها أن تسبغ عليها الحركة الديناميكية والحيوية .

والآن نبحث هذه الصورة وهي تعمل وتنشط :

فى شرحنا لهذه الصورة العقلية الساحرة : تصور أنك من الملمين بالعلوم السرية ، وأنك متقدم فى فهمها ، وأنك تعلم ما هو المقصود بالمستوى الثانى Second Plane .

حيث أنهم يقسمون العالم إلى سبع مستويات :

* المستوى الأول : هو العالم المادى الذى تراه ، ونحس به بحواسنا المادية. وهو عالم كل ما فيه مادى .. حيث نرى الناحية المادية من مظاهر الكهرباء أو المغناطيسية كالنور مثلا . بعكس المستوى الثانى الذى نرى فيه الكهرباء على شكل أمواج اهتزازية فى الأثير .

* المستوى الثانى : هو عالم القوى الذى تعمل فيه الطاقة والقوة ، فى كافة أشكالها . وفيه يمكن رؤية الاهتزازات العقلية .

* المستوى الثالث : هو المستوى العقلى Mental Plane

* أما المستويات الباقية : فهي عوالم أرقى من ذلك .

ويهمنا هنا فقط : المستوى الثانى .. ففى هذا المستوى يمكنك أن ترى وجود الأمواج العقلية وتياراتها، وكيفية مرورها .. وسأشرح لك الآن ما تراه.

* إن أول شئ تراه فى هذا العالم الثانى : وجود ضباب من مادة بخارية سحابية ، تشبه سحاب الصيف.. وهذا السحاب بعضه خفيف، وبعضه ثقيل.

* وسترى أن لهذه السحب ألوان .. وإنه لمنظر جميل لهذه السحب ، من أشكالها وصورها وأنواعها ودرجة كثافتها .

ولنبحث الآن ماذا تعنى ألوان هذه السحب .. فاللون يتعلق بدرجة الاهتزاز، ودرجة الاهتزاز تتعلق بدرجة الشعور، الذى أثار هذه الأمواج وحركها .. ولذلك تسمى الألوان الشعورية . وسوف نشرح دلالة كل لون فيما يلى :

الألوان الشعورية : Emotional Colours

اللون الأزرق : هو اللون الاهتزازى الخاص بالشعور الروحى . ويمثل المشاعر الدينية . وكلما كان الأزرق فاتحا ، كلما كان الشعور روحانيا محضا . لأن الأزرق الفاتح يمثل الشعور الروحى غير الأنانى - والبنفسجى يمثل أعلى المشاعر الدينية - أما ما تجاوز البنفسجى ، أو ما يسمى فوق البنفسجى ، فيمثل الروحانية المنشودة على أعلى مستوى .

اللون الأصفر : هو اللون الاهتزازى الخاص بالمشاعر العقلية الثقافية Intellectual وكلما كان اللون واضحا ، كلما علت درجة المشاعر . فالأصفر الغامق هو اللون العادى للثقافة العادية .. أما أعلى تعاليم الصوفية والعلوم السرية : فهى اللون الأبيض الصافى .

اللون البرتقالى : وهو مركب من الأصفر والأحمر ، وهو يتعلق بمن يملك الأمل العقلى الثقافى Intellectual Ambition والطموح الذهنى .

اللون البنى : brown هو لون الطمع والبخل

اللون الأحمر : هو لون الإخلاص Passion .. والأحمر العميق يمثل الشعور الحيوانى - أما الأحمر الغامق Dark Bright فيمثل الكره والغضب - وإذا كان مخلوطا بالأخضر : يمثل الغضب - وإذا كان مخلوطا بالأسود : يمثل

الغضب والكره بسبب المكر والخبث . وإذا كان أحمر غامق Crimson يمثل نوع عالى من الحب .

اللون الأخضر : هو لون غريب ، يمثل أنواع شاذة من المشاعر والأحاسيس .

فالأخضر القذر : يمثل الغيرة والحقد .

والأخضر الرمادى : يدل على الغش deceit والخداع

والأخضر الفاتح : يمثل الدبلوماسية والأدب .

اللون الرمادى : لأنه لون سالب ، فهو يدل على الانحطاط النفسى والتعب والعصبية .

اللون الأسود : يدل على البغض والأخذ بالثأر والمكر .

ملاحظات هامة :

* يلاحظ أن كل الألوان الظاهرة فى المستوى الثانى ؛ إنما تستمد لونها من الشعور ودرجته .

* ويلاحظ أيضا : أن القوة العصبية أو القوة الحيوية التى تعطى الجسم الحياة ، والتى تشع من الجسم الإنسانى .. هذه القوة لها أيضا تأثيرها على الألوان المختلفة .

* ويلاحظ بالنسبة للصورة التى شرحناها : أن لكل إنسان هالة تحيط به ، شكلها كالبيضة ، وهى تحتوى على مجموعة طبيعة مشاعر الإنسان التى تطلقها أحواله القلبية .. وهذه الهالة تشع خار ج الجسم إلى حوالى ياردة . وتلك الهالة تأخذ اللون الغالب على الحالة العقلية للإنسان وقت رؤيتها .

كيف يؤثر الناس فى بعضهم ؟

إذا اقترب إنسان من آخر ، وكانت المغناطيسية الإيجابية للأول أعلى من الثانى ، فإننا نلاحظ : أنه كلما اقترب من الثانى ، فإن هالته تخترق هالة الثانى ، ويتأثر لونها بالتدريج بالهالة الأقوى ، إلى أن تشبهها .

ومعنى ذلك أن الحالة العقلية للأول ، تخلق حالة عقلية مماثلة فى الثانى ، وبالتالى تخلق أحاسيس ومشاعر فيه مماثلة للأول ، عن طريق التيارات العقلية .

والرجل الأقوى ، بدون عمل أى مجهود يذكر ، يؤثر فى الثانى ، وذلك فقط لمجرد كونه إيجابى ، والرجل الثانى يشعر بانحطاط نسبى فى حالته . وقبل أن نسترسل فى ذلك الموضوع ، نلقى نظرة سريعة على الأشكال الفكرية التى يتم عن طريقها هذا التأثير .

الأشكال الفكرية : Thought Forms

إن هذه السحب التى تطرحها الطاقة العقلية ، تمثل ما نسميه الشكل الفكرى ، وهذا الشكل الفكرى هو فى الحقيقة شكل الشعور مجسدا .. وهذه الأشكال ، وإن كانت تخلق بنفس الطريقة ، إلا أنها تختلف ماديا عن بعضها .

* فمثلا : الشكل الفكرى الشائع ، هو سلسلة من الأمواج الشبيهة بالسحب، تخرج من عقل الإنسان الذى يعيش فى حالة عقلية معينة .. والأمواج تخرج على شكل دوائر تتحرك فى كل اتجاه من الوسط ، كما يحدث حينما تلقى حصاة فى الماء ، والمسافة التى تقطعها الأفكار وسرعتها ، تختلف تبعا لكثافة الشعور .

* وهناك شكل آخر من الأشكال الفكرية ، يشبه مجموعة من الدخان ، التى تخرج من شفتى مدخن السيجار . وهذه تخرج كتيار طويل ثم تتوزع وتتسع ، وإن كانت تأخذ اتجاهها الأصلى .. وهذا النوع من الشكل الفكرى يحدث حينما تكون الحالة العقلية للشخص متصلة بشخص آخر .

* وبعض الأشكال الفكرية تأخذ شكل البرق .

* وفى حالة وجود رغبة شديدة ومستمرة ومستديمة ، يوما بعد آخر : فإن مجموعة من الأشكال الفكرية تتكون على شكل الأخطبوط ، ولها أيادى

كبيرة تتصل بكل الجهات ، وباحثة عن الشئ المرغوب ، ومحاولة جذبه إلى وسطها .

* ويلاحظ أن الأشخاص الذين يفكرون مثل بعضهم : يحدث بينهم نوع من الارتباط ، ويكون الشكل الفكرى بمثابة سلك عقلى ، ينقل الاهتزازات من عقل إلى آخر .

وعموما عندما تفكر فى الأشكال الفكرية : فكر فيها دائما على أن لها شكلا معينا ، وحجما معينا ، كأى مادة .

وننتقل بعد ذلك إلى مواصلة الحديث عن كيف يؤثر الناس فى بعضهم ؟

أعمال التأثير عن بعد :

إن التأثير عن بعد نوعان :

النوع الأول : وهو المخصوص بالتأثير على شخص ، أو أشخاص معينين ، لغرض مباشر .

النوع الثانى : استخدام القوة لغرض عام ، وبغير الانتباه إلى شخص ، أو أشخاص معينين ، حيث يقوم القادة الرجال الأقوياء الإيجابيون ، بإرسال أمواج وتيارات تغمر البلد .

ويهمنا هنا الكلام عن النوع الأول :

وهو التأثير الشخصى فى المقابلات الشخصية للإقناع أو التأثير أو خلق حالة عقلية معينة أو المغناطيسية أو غيرها .

وفى هذه الحالة يكون سبب التأثير نتيجة للطاقة العقلية التى تأخذ شكل قوة إرادة وقوة رغبة .. حيث يركز الإنسان على الشخص أو الشئ الذى يرغب فى التأثير فيه ، . وبوعى وباستخدام الإرادة ، يرسل إلى هذا الشخص ، أو إلى هذا الشئ تيار أو تيارات قوة الرغبة أو الإرادة ، أو كليهما وتتوقف قوة التأثير على قوة التركيز وقوة الانتباه .

والطريقة هي : أن تستخدم الإرادة المركزية ، لتخلق صورة عقلية للشخص الذى تريد التأثير عليه ، ثم تتصرف على أساس أن الشخص أمامك فعلا ، وكلما كانت الصورة الذهنية واضحة ، كلما كان التأثير أقوى ، وكلما كان التركيز أقوى .

ماذا تفعل لكى تبعد التأثير عنك ؟

* فرغ مخك وهدئ نفسك ومشاعرك . ثم قف لحظة وقل لنفسك « أنا موجود » بقوة .

وفى نفس الوقت : اخلق صورة عقلية عن نفسك ، كأنك مركز قوة فى المحيط العقلى العالمى . تصور نفسك وحدك ، وفى منتهى القوة . ثم صور عقليا صورة لهالتك ، وأنها ممتدة حول جسمك لحوالى ياردة فى كل اتجاه ، وأن شكلها بيضاوى . ثم تصور أن هذه الهالة مشحونة بقوة الإرادة التى تصدر منها . وأنها تطرد كل قوة ، ولك إيحاء عقلى معاكس .. وبهذه الطريقة يمكنك أن تخلق حولك ستارا حديديا قويا .

* احم نفسك ضد أى ضغط . وإذا شعرت بأى هجوم قف ، حقق كيانك . وأنك سيد نفسك . ثم اطرد كل التأثيرات الخارجية ، ثم قل لنفسك : « إننى أطرد هذا الشئ ، ارجع إلى من أرسلك » ثم صور فى ذهنك أن الصورة العقلية لهذا الشئ تطير بعيدا عنك مطرودة .

* اغرس فى نفسك فكرة وجود هالة إيجابية . وفكر دائما فى نفسك على أنك « أنت » شخصية إيجابية . وأن « أنا » الخاصة بك ، وهى مركز القوة ، موجودة فى مجال حديدى لا ينفذ منه شئ . وأن هالتك القوية تحميك . وستندهش لأنك ستجد كل ما يريد أن يوحى إليك بشئ ، لا يمكنه ذلك . وأن الحالات العقلية التى يرسلونها إليك تعود إليهم .

لكى تستفيد بمعرفة معلومات عن أشياء معينة :

- ابدأ بتكوين رغبة قوية لمعرفة الشئ الذى تريد . وأن المعلومات التي تطلبها ستكون تحت نظرك وانتباهك .. ثم اجعل نفسك تريد .

– إن التيار العقلى الذى تخلقه ، سيبحث عن الأشخاص والأشياء التي يمكنها إعطاؤك المعلومات المطلوبة .

– ستجد نفسك بعد ذلك : إما سيقع فى يدك كتب فيه المعلومات المطلوبة أو تجد أشخاص يعطونك المعلومات أو غير ذلك .

– وكل هذا نتيجة قانون الجاذبية : حيث تجذب إليك الحالات العقلية ، المماثلة لما أنت فيه .

كيف يتأثر الجسم بالعقل ؟

كل ذرة فى الجسم لها نصيب من العقل . فالجسم كله عقل .. وكل عقل فى كل خلية يتأثر أساسا ، ويتحكم فيه العقل العام فى الجسم ، وهو العقل الموجب .

واعلم أن الجسم يتكون من خلايا ، سواء إن كان العظم أو اللحم وأن كل مجموعة من الخلايا تكون شئ نسميه : الكبد أو القلب أو المرارة أو ..

ويوجد عقل فى كل من هؤلاء .. والعقل فى كل خلية أو فى كل عضو ، ويمكن الاتصال به عن طريق النشاط العقلى ، الذى يصدره عقل الإنسان .. وهذا العقل يعتبر موجب بالنسبة للعقول الأصغر السالبة الموجودة فى الخلايا ، وبذلك يمكنه التأثير عليهم .. ومن هنا يحدث تفاعل كيان الإنسان كله مع العقل ، تنفيذاً لتوجيهاته ،واستجابة له .

التخيــل Visualization

– لكى تتخيل : معنى ذلك أن ترى بعقلك .. أى أن تصور صورة ذهنية للشئ .. أى ترى الشئ فى عقلك . وهذا التخيل هو أهم شئ ، فأى عمل تريده فعلا أمامك ، لابد من أن تراه أولا ، وتتخيله فى عقلك . وأن أكفأ الناس هم الذين يرون فى أذهانهم أولا ما سيفعلون ، ثم بعد ذلك يفعلون الشئ .. فهم يتخيلون أولا حركاتهم وأعمالهم ويرسمونها ، ثم يحققونها على الطبيعة بعد ذلك بالضبط .

– ومشكلة أكثر الناس أنهم لا يعرفون بدقة ماذا يريدون ، ولا يحددون بالضبط آمالهم . وليست لديهم في أذهانهم صورة واضحة عما يريدون .. والرجل الناجح هو الذى يحدد تماما : ماذا يريد ، ثم يتخيله بوضوح ، ثم يطرحه فيتحقق فى الطبيعة .

– **ومن أهم الأسرار** : أن الصورة المتخيلة الواضحة ، هى القالب الذى يُصب فيه النشاط والطاقة العقلية ، والتى تحولها إلى شكل واضح مادى فى الطبيعة ، وبذلك يتحقق الأمل ويصبح واقعا .

– والمهم إذن أن توضح تماما فى ذهنك ، صورة واضحة مرسومة ، عما تريد أن تحقق في الطبيعة من أمل ورغبة .. وعليك أن تعلم تماما أن هذه الصورة العقلية المتخيلة ، ليست خيال أو وهم ، ولكنها حقيقة .. وعليك أن تتصور الشئ وتراه ، كما هو موجود فعلا الآن ، وليس كما سيوجد فيما بعد. أى يجب أن تتحقق فى نفسك ؛ أن الصورة العقلية موجودة الآن .

– ثم بعد ذلك عليك أن تصب طاقة عقلية مستمرة (رغبة قوية وإرادة قوية) للتحقيق المادى لهذه الصورة .

– ثم بعد ذلك كن منتظرا ومتوقعا . وستأتى إليك كل الوسائل التى ستجعل أملك يتحقق ، عليك أن تستخدمها للوصول .

وملخص ما تقدم ، وهو مفتاح العمل :

١- يجب أن ترغب الشئ بشدة وبعمق .

٢- يجب أن تتوقع الشئ .

٣- يجب أن تستخدم إرادتك فى اتجاه العمل لتحقيق الشئ .

ولكن قبل كل ذلك : يجب أن تعرف ما الذى تريد ، ثم اخلق الصورة العقلية التى تجعل التخيل واضحا كأنه واقع .

ولما كانت كل أعمال السحر العقلى قائمة على التخيل فسنحاول إلقاء نظرة على حقيقة السحر العقلى .

حقيقة السحر العقلى :

إن موضوع السحر العقلى يقوم على حقيقة : أن الأحوال العقلية Mental States يمكن انتقالها من عقل إلى عقل آخر .

وأنا أقول « أحوال عقلية » وليس « أفكار » لأن أقوى التأثيرات العقلية تنجم – ليس من مستوى التفكير Plane of Thought – وإنما من الشعور والانفعالات Feeling and Emotion وأى أثر من القوة الحقيقية ، تنبع من الرغبة والإرادة ، أكثر منها من التفكير .

المهم يجب أن ندرك الحقيقة الآتية : وهى أن هناك شيئا ما (نوعا من القوة) يولد فى الإنسان ، ثم ينقل منه إلى شخص آخر ، ناقلا أحوالا عقلية شعورية ، وأفكار وانفعالات .. وإنى أسمى ذلك : الطاقات العقلية Mental Energy . وأسمى تيار هذه الطاقة : التيارات العقلية Mentative Current . وأسمى عملية تأثيرها فى عقول أخرى : تجارب عقلية Mentative Inductions . وأسمى عملية انتاج هذه الطاقة : تعقل Mentation فكلمة تعقل Mentation هى : العقل أثناء العمل .. أى نشاط عقلى وكلمة..Mentate هى إظهار النشاط العقلى .

والطاقة العقلية Mentative Energy هى : الطاقة الناجمة من النشاط العقلى .

أما التيارات العقلية Mentative Currents فهى : تيار النشاط العقلى .

كيف يتولد الفكر ؟

المعروف أن اهتزازات أمواج النشاط العقلى تمر من عقل إلى آخر ، عن طريق الأثير ، وتخلق بطريق التماثل حالات عقلية مماثلة. فى عقول الأشخاص الموجودين فى دائرة التأثير .

ومن المعروف أن هناك طاقة عقلية تملأ الكون ، لا نهاية لها ، تستمد منها كل العقول ما تشاء .. والوجود كله ، ما هو إلا مظهر لهذه الطاقة العقلية

الخلاقة ، التى لا نهاية لها . والمخ لا يمكنه أن يخلق ، وكل عمله هو تغيير أو تبديل طاقة موجودة إلى أشكال أخرى من الطاقات .

ويوجد فى جميع مظاهر الطاقات العقلية قطبان متباينان .. ويسمى هذين القطبين العقليين : القطب الانفعالى Emotional Pole والقطب المحرك Motive Pole فالقطب المحرك : يعمل ويريد ويحرك ويختار ويقود .. وهو يمثل الإرادة Will والقطب الانفعالى : يظهر الشعور والإحساس والانفعال .. وهو يمثل الشعور والمشيئة Desire

والفكر هو وليد هذين الوالدين :الإرادة والمشيئة .

تفاعل الرغبة والإرادة :

إن الرغبة تحرك مداخل العقل الباطن من العقل .. ورغباتنا تكون طبيعتنا. وطبيعتنا تعمل كقوة عقلية جاذبة .

والمشكلة بالنسبة لمعظمنا : أننا نسمح لقوة الرغبة فينا أن تتوزع وتتكسر وتتشتت ، وبذلك تضعف قوتها الجاذبة .. فإذا فهمنا سر التركيز ، وخاصة إذا طبقنا ذلك على قوة الرغبة التى توجهها الإرادة ، فإننا يمكننا الحصول على نتائج حسنة . فالإرادة هي التى تدبر وتقود قوة الرغبة .

ويلاحظ أن قوة الرغبة هى السر وراء أى عملية عقلية . فهي قوة كأشعة اكس وكالكهرباء . فهى تحرك ، ليس الأشياء فقط ، بل والعقول الحية والأفكار والانفعالات وأعمال الناس ، فالرغبة هى باطن كل شعور .

والرغبات الموجودة لدى معظم الناس، لا تتعدى مرتبة أنك تريد شئ معين فقط .. فهؤلاء الناس يرغبون فى أشياء رغبة هادئة ، وهم لا يرغبون بقوة كافية لتحريك قوة الرغبة إلى العمل ، وبالتالى يتحقق الشئ لهم . فمعظم الناس لا يعرفون كيف يرغبون وكيف يشاءون .

وقوة الرغبة بدون الإرادة ، تمثل البخار المكبوت وغير الموجه ، أو كالبارود المنطلق فى الهواء الطلق .. فهي كلها نشاطات ضائعة .

والإرادة لها ناحيتان تتعلقان بالرغبة :

١- ناحية التوجيه والتدبير .

٢- ناحية الحماية .

فالإرادة تعمل كالمدير والمركز والمثير والموجه للقوة السرية «الرغبة» والواقع أنه حينما نسمع كلام عن قوة الإرادة ، فإنما هى فى الحقيقة الرغبة الموجودة والمدارة عن طريق الإرادة .. والإرادة يمكنها ذلك ، بل هى فى الواقع التى تدير قوة الرغبة فى عقول الآخرين ، وتوقظ لديهم اهتزازات مماثلة . وبذلك تحرك فيهم قوة الرغبة التى تعمل ، خصوصا إذا كانت ناحية الحماية لديهم ، لا تقوم هذا الهجوم عليها .

وطالما أن الشخص لا يريد ولا يرغب ، فلا محل لتحريك إرادته .. فالرغبة تثير قوة الإرادة ، والإرادة تثير الرغبة .. فالاثنان يؤثران فى بعضهما ، ولابد من أن يتعاون الاثنان .

فيجب على الإنسان أن يدرب عقله ، حتى يكون فى يد الإرادة ، ويمنعه من أن يقفز هنا وهناك ، بدلا من أن يسير فى الاتجاه المرسوم له .. وإذا نجح الإنسان في السيطرة على عقله بهذا الشكل ، بحيث يكون مطيعا لإرادته ، وأن يطبق فكرة التركيز .. حينئذ يمكن النجاح فى خلق التيارات الفكرية التى يريد الإنسان أن ينقلها للآخرين .

وتتوقف درجة نجاح الإنسان كما قلنا فى قدرته على التركيز ومعرفته أن الطاقة والنشاط العقلى ، يتمثل فى القطب العقلى الموجب (المدير الموجه) ويسمى الإرادة .. أما القطب الانفعالى فهو الذى يجذب ، يسحب يجر ، وهو السالب ويسمى الرغبة .

ويمكن أن نشبه قوة الرغبة بالحرارة الدافئة والطاقة القوية .. ونشبه قوة الإرادة بالمدير والموجه البارد .

فالإرادة هى التى توجه وتدير الطاقة ، كما أنها أيضا تحمى ، فهى تطرد التأثيرات والاهتزازات الواردة من عقول أخرى ، وبالتالى تعطى لصاحبها مناعة ضد الأمواج الفكرية الغير مرغوب فيها . فهى تخلق هالة من الحماية حول الإنسان .

كيف تنتقل تياراتك الفكرية إلى الغير ؟

تنتقل التيارات الفكرية فى شكل أمواج اهتزازية، من عقل شخص إلى آخر، وتؤثر عليه تبعا لقانون الانفعال العقلى ، فهى تثير فى العقل الآخر اهتزازات مماثلة ، وبالتالى تخلق مشاعر مماثلة .

والأثير مليئ دائما بهذه التيارات الفكرية ، من جميع الأشكال والدرجات ، وهي خارجة من عقول الغير .. وهذه التيارات تقوى أو تضعف بعضها البعض. ولذلك فإن البلاد والأمكنة لها مناخها الخاص الذى يؤثر في الأشخاص الزائرين لها . وهي تنشأ من التيارات الفكرية لساكنيها .

وكذلك بالنسبة للجماهير والغوغاء والمجاميع وغيرها .

والرغبة الأصيلة لدى شخص ما ، تخلق ما يماثلها لدى العقل الأخرى لآلاف الناس ، تبعا لقانون التماثل .. ولذلك فإن القادة ورجال الصناعة ينجحون نتيجة لذلك .. والطريق هو : خلق اهتزازات رغبات فى عقول الآخرين ، ثم يتولى عقولهم تنفيذ هذه الرغبة بإرادتهم .. وطريق ذلك : هو أن توجه قوة الرغبة نحو إرادة الشخص الآخر ، وبذلك تسحره ، فتخلق لديه التماثل المطلوب .. ويمكن فهم ذلك إذا تذكرت ما سبق أن قلناه ، عن تشبيه قطب الرغبة بالأنثى ، وقطب الإرادة بالذكر .

وهناك طريقة أخرى : وهى أن توجه إرادة الشخص نحو إرادة الآخر ، وعن طريقها تخلق علاقة حب مع رغبة الآخر ، وتغريها بالقوة ، إلى أن تستجيب لما يطلب منها .. وهذا يتمثل فى حالة ما إذا كانت الإرادة الهاجمة ، تتعامل مع الإرادة الأخرى ، وبقوة سيطرتها عليها ، تنتصر عليها ، وتجعلها أسيرة

ومطيعة .. وهذه حالة نادرة ، ولا تحصل إلا عندما يكون الشخص الآخر حاضرا .

ويجب ملاحظة أن الخوف هو التأثير السلبى ، وهو مضعف للحالة العقلية، فهو يخلق حالة سلبية فى أقوى الناس .. ولذلك يجب أن تخلق فى نفسك حالة لا خوف ، أى حالة قوة ، حتى يكون تأثيرك قويا .

وابدأ من الآن بأن تشع تيارات قوة فى كل اتجاه ، وعليك أن تنشط تيارات فكرك ، بخلق رغبة ملحة وقوية ومكثفة لاشعاع القوة حولك .

تعلم كيف تشعر وكيف تريد :

يجب أن تعلم جيدا وعلى الدوام : أن المسألة ليست مجرد تفكير ، ولكن مسألة شعور . فالأفكار باردة ، ولكن المشاعر حامية وساخنة وحية .. ولذلك يجب أن لا تكتفى بأن تفكر «أنك قوى» أو أن تردد ذلك فقط ، بل يجب أن تثير كل كيانك من أعماقك ، حتى تشعر فعلا أنك حقيقة قوى ، وأنك تمتلك طاقات عقلية قوية مشعة .. فالشعور هو الفكر الحى ، ولكى تخلق شيئا ، لابد أن تبدأ أولا بأن تريده برغبة ملحة حارقة حامية ، تدفعها إرادة لا تعرف المستحيل .

والشعور هو إثارة الإحساس .. والشعور يتعلق بناحية الغريزة فى العقل ، أكثر منه من ناحية التفكير .. ولذلك فالمشاعر تنبثق عادة من باطن العقل الباطن للعقل ، تجاوبا مع السبب المثير الوارد من الخارج .. وناحية الغريزة فى عقولنا ، هى مخزن يحتوى على التجارب الماضية والمشاعر والأحاسيس ، والحالات العقلية لنا ولآبائنا وأجدادنا وأجدادهم ، حتى نصل إلى بدء الحياة .

ففى هذا الجانب من العقل : نجد الغرائز النائمة والمشاعر ، وما ورثناه من الماضى ، التى تنتظر سببا يثيرها ويدعوها ، فتظهر على السطح .

الإيحـــاء

ينقسم الإيحاء إلى نوعين :

١- إيحاء إيجابى   ٢- إيحاء سلبى

فالإيحاء الإيجابى : هو خلق حالات عقلية فى الآخرين ، عن طريق التأكيد والأمر الإيجابى ، متجها مباشرة على حالة الشخص العقلية .

والإيحاء السلبى : هو خلق حالات عقلية فى الآخرين ، عن طريق دفع وتقديم أفكار للغير .

والإيحاء الإيجابى : يتم باستخدام القطب المحرك : « الذكر » .

والإيحاء السلبى : يتم باستخدام القطب الانفعالى : « الأنثى » .

والإيحاء يتم عادة على أساس العقلية الانفعالية ، أى الشعور ، وليس له علاقة بالتعقل والحكم والتفكير والمنطق والجدل .. فهو يتعلق بالشعور وليس بالتفكير .

طرق التأثير بالإيحاء :

يأخذ الإيحاء طريقه فى التأثير على العقول عن طريق المجالات الآتية :

١- **الطاعة** : وذلك عن طريق تأثير رجال الدين والقادة والمفكرين على من يجبونهم أو يستمعون إليهم ويتأثرون بهم أو يطيعونهم .

٢- **التقليد** : وذلك لحب الناس للتقليد الراسخ فى أعماقهم ، مثل تقليد العادات والموضة والفنانين ، أو تقليد الآباء والمدرسين أو الشخصيات المشهورة أو ...

٣- **الاجتماع** : فعن طريق الاجتماعات يمكن التأثير على العقول بطرق شتى .

٤- **التكرار** : إن التكرار عموما هو أقوى الوسائل لتحقيق الإيحاء المطلوب .

كيف تحمى نفسك من تأثير الإيحاء ؟

أحسن وسيلة هى : أن لا تتخذ أى إجراء ما ، حتى لا يكون عملك متأثرا بالإيحاء . ولكن انتظر حتى يفنى أثر الإيحاء ، ثم اعرض الأمر على عقلك بعد ذلك .

وحينما تشعر بأن الكلام الذى تسمعه ، أو ما تراه يؤثر عليك ، أو يؤثر على مشاعرك أو حواسك . فإن أحسن وسيلة للقضاء على هذا التأثير هو : أن تعدل نفسك ثم تسأل نفسك هذا السؤال : «أليس هذا إيحاء عقلى؟ ».. مجرد هذا السؤال ، وانتباهك للموضوع يزيل أثر الإيحاء .

إيحاؤك للغير :

إن أقوالنا وأعمالنا ، ونبرات صوتنا وسلوكنا ، ومظهرنا وشخصيتنا .. كل هذا ينقل الإيحاء إلى ما حولنا ، وبالتالى يخلق حالات عقلية مماثلة لما عندنا .

هذه هى القاعدة العاملة لنقل الإيحاء .. ولذلك يجب أن تمثل الشخصية التى تريد فرضها على المجتمع أحسن تمثيل .

وعلى ذلك : فعليك أن تختار الهدف ، والمثل الأعلى الذى تريده ، ثم ارسمه جيدا فى ذهنك ، ثم مثّل هذا الدور على أحسن وجه ..ولاحظ المظهر الخارجى والانفعالات ، فإن العالم يتجاوب معك .

التأثير الشخصى :

فى الإيحاء العقلى لابد من وجود عامل مادى ، لأن التأثير يحدث عادة عن طريق الحواس الملموسة ، كالسمع والبصر والشم والذوق واللمس . ولكن بالنسبة للمغناطيسية الشخصية : فالأمر لا يحتاج إلى عامل مادى ، لأن التأثير فى هذه الحالة ، يتم مباشرة على العقل ، عن طريق الحاسة السادسة..

وهذه يمتد أثرها من الاهتزازات المخلوقة من تيارات الطاقة العقلية ، ثم تمررها إلى المخ والعقل .

فالحاسة السادسة : هى حاسة الانتقال الفكرى عبر الأثير .

ويقال أن الـ Pineal Gland هى المقر الذى يستقبل اهتزازات النشاط العقلى .. وهى غدة لونها رمادى محمر ، شكلها مخروطى ، ومتصلة بأرضية المخ أمام المخيخ .. وهى تتكون من مجموعة من الأعصاب ، وتحتوى على خلايا عصبية ، أو ذرات من مادة معنية ، تسمى تراب المخ .

قانون هام :

يلاحظ أن الحالات العقلية تعبر عن نفسها بأعمال مادية .. فكل نشاط عقلى ، يلازمه عمل مادى معين . وهذه الأعمال المادية إذا أدركها شخص آخر ، فمن المحتمل أن تؤثر فيه ، وتخلق حالة عقلية مماثلة .

كما أن هناك قانون هام وهو : أن الأعمال المادية التى تصاحب الحالات العقلية المعينة .. إذا عملها الإنسان مرة أخرى ، أى إذا مثّل الإنسان هذه الأعمال المادية ، فإنها تخلق فيه الحالة العقلية ، التى تصاحبها عادة هذه الأعمال المادية .

مثال ذلك : لنفرض أنك الآن غاضب ، ولديك حالة عقلية هى الغضب ورغبة الحرب والمقاومة .. فى هذه الحالة : تجد أن جبهتك مقطبة ، وحواجبك كذلك ، وفكيك متشددين ، وكأنك تريد عض الذى أمامك ، وأن أيديك مقبوضة .. فالحالة العقلية طرحت نفسها على الجسم المادى ، بهذه المظاهر المصاحبة لها .

ولكن الصحيح أيضا : هو القانون العكسى .. وهو أنك إذا كنت فى أى وقت وبدون مناسبة ، تكشر عن أنيابك ، وتقطب جبينك وحواجبك ، وتقبض يدبك ، وتجعل فكيك مطبوقين بغيظ ، وغير ذلك من مظاهر الغضب .. إذا

فعلت هذا ، وحافظت على هذا المظهر المادى لمدة خمس دقائق ، وسمحت لهذا المظهر أن يأخذ شكله فى مشيتك وتصرفاتك . فإنك ستجد نفسك تتحول إلى حالة عقلية من الضيق والغضب .. وإذا احتفظت بذلك لمدة طويلة ، فإنك تكاد تجد نفسك مستعدا لمشاحنة أى من تراه .. بل أكثر من هذا ، فإن الشخص الذى تراه ، يكون مستعدا أيضا لأن يتأثر بوضعك الذى يرتسم فيه بسرعة ، ويتأثر بإيحائك العقلى ، حيث يشعر هو كذلك بحالة كحالتك من الغضب .

وإذا استمريت فى ذلك ، فإن حالتك تؤثر على الجالسين حولك ، حيث تخلق فيهم آثارا مماثلة ، تخلق فيهم حالات عقلية مماثلة .

معنى هذا : أن الشخص الذى تلبسه حالة عقلية معينة بقوة ، يمكنه أن يطرح هذه الحالة بالشعور - عن طريق المظاهر المادية المصاحبة لها - إلى الآخرين ، فيؤثر عليهم بدون أن يستخدم أى إيحاءات ..وإنما يكفى أن يشعر هو أن حالته قوية ، لدرجة التأثير علي الغير .

فإذا كان الشخص لا يشعر بأن حالته قوية لهذه الدرجة ، فعليه أن يمثل هذا الدورعلى نفسه ، حتى تستشعر نفسه بذلك .. كما يحدث تماما بالنسبة للممثل الذى يأخذ مجامع نفسك ويؤثر عليك .

الإرادة العليا :

كما شرحت سابقا : أن هناك العقل الكلى الحى ، الذى نستمد منه كلنا نواحى نشاطنا .. فكلما كان الشخص إيجابيا ، كلما أمكنه الحصول أكثر على معين أكبر من الطاقة العقلية اللانهائية .. وعلى الإنسان أن يشعر بهذه الطاقة الإلهية الكبرى ، ويتصور أنه يستمد منها ، وأنها تغمره ويستشعر بها فى أعماله ، ويحتفظ بجانب منها فى احتياطى إرادته .

وعلى ذلك : فتأكد تماما أن هناك محيطا واسعا من الإرادة العالية ، التي نكوّن فيها مراكز نشاطنا .. فإذا فتحنا أنفسنا لهذه القوة العالمية ، والإرادة

التى تحتويها ، فإننا سنحصل على مخزن كبير ، وطاقة عظمى ، يمكن أن نسحب منها وقتما نشاء .

والإنسان الناجح هو الذى يلقى بنفسه أمام هذه الطاقة الخلاقة القوية ، وهو فى حالة سلبية ، ليتلقى منها أكبر معين من الإرادة ، بينما يكون فى حالة إيجابية نحو كل ما عداها .. بهذه الطريقة : يمكن أن يكون نشطا فى قوته وإرادته ، بل ويمكنه أن يحول هذه الإرادة وهذا النشاط إلى غيره .

كيف تكون شخصيتك قوية مغناطيسيا ؟

إذا أردت ذلك : فعليك أولا أن تزرع فى نفسك الصورة العقلية للإرادة العظمى العالمية ، بأن تفكر فيها كأنك محيط كبير من قوة الإرادة ، وأنك تعيش فيه وتتحرك وتوجد .. أشعر نفسك أنك تلمس هذا المحيط ، وفكر فى علاقتك به بصفة مستمرة ، وحينئذ ستجد عقلك ينفتح بالتدريج ، ليحصل منه على أكبر قدر من القوة .. وعندما تدرك هذا المعين والمصدر الحقيقى للقوة والإرادة ، فإنك ستحصل منها على ما تشاء بصفة مستمرة .

هذا الشعور الداخلى للرجل المغناطيسى الناجح ، سيؤثر من الداخل إلى الخارج على مظهرك وأحوالك ، وسيطرح عليك شخصية قوية جذابة هادئة إيجابية .

وعليك كما قلنا سابقا : أن تلبس هذه الشخصية صناعيا وتمثيليا ، لتساعدها على سرعة الظهور عليك .

قوة الرغبة المغناطيسية :

هناك أيضا شئ آخر بخلاف قوة الإرادة . يحتاجه الرجل المغناطيسى الناجح . فالإرادة قوة باردة ليس لها لون ، وهى أشبه بقوة طبيعية خالية من الشعور والإحساس . ولذلك فالرجل الناجح يحتاج إلى قوة أخرى معها ، وهى قوة الرغبة المغناطيسية ، التى يحتاج إليها الإنسان لتحقيق رغباته ، لأنه

بدونها ، وحتي بقوة الإرادة وحدها ، يستحيل عليه أن يحقق رغباته .. فالإنسان لابد أن يريد ويرغب ، قبل أن يطبق إرادته على الشئ .

فما هي هذه القوة (قوة الرغبة) ؟

يبدو أن الطاقة العقلية العالمية قوية ، وتحتوى علي القوة والطاقة الموجودة في الكون . وهذه الطاقة ليست لها صفة شخصية ، إلا إذا ظهرت وتجلت علي شخص ما . أو على مركز شعوري معين .. فإذا أوصل شخص ما نفسه بهذه الطاقة ، وتجلت عليه ، وسرت فيه الرغبة الخلاقة ، فإنها تريد دائما أن تبرز وتظهر في الوجود وتحقق نفسها .

وقوة الرغبة هذه : نراها في الطبيعة في كافة أشكالها ، وهي أشبه بقوة الحياة ، فهي التي تسبب انشقاق البذرة لكي تتحول إلى نبات ينمو ، وإلى خلايا تتكاثر .. وهذه الطاقة الحية الخلاقة ، المستمرة الظهور في الطبيعة ، هي أنثى . وهي باستمرار تريد أن تلد وأن تخلق وأن تعطى .. فهي تحرك الإرادة وتحولها إلى عمل ، وهي لا تهدأ إلا إذا حققت عملا خلاقا ، سواء ماديا أو عقليا .

وقادة العالم ، وكبار مفكريه ، من رجال ونساء ، لديهم هذه القوة (قوة الرغبة) نامية جدا ، ونشاطها نحو تحقيق التعبير عن ذاتها المستمر ، يجعل هؤلاء القادة ، يحققون المعجزات .. وهي تتجه دائما ، ليس نحو امتلاك الأشياء ، ولكن نحو عمل الأشياء .

ولذلك فإن امتزاج قوة الرغبة مع الإرادة يحقق الأعاجيب .. وأنت حينما تقابل شخصا ذو رغبة ملحة ، تشعر فورا بهذه القوة وهي تشع منه .

فعلى الرجل المغناطيسي الناجح : أن يركز قوة رغبته . وحينما يريد شيئا ما ، فلينس كل شئ ، ما عدا الشئ الذي يريده ، ويركز على ما يريد ، ويجذبه إليه بطاقته .. فالإرادة تجبر وتحقق وتدفع ، بينما قوة الرغبة تسحب وتشد نحو الإنسان ما يريد .

فعلى الإنسان الذى يريد تحقيق رغباته : أن يحافظ على شعلة رغبته ملتهبة طول الوقت .. حتى يجد الناس دائما متأثرين بآرائه ورغباته .. والحفاظ على تلك الشعلة تتطلب منه : سحب أكبر قدر من الطاقة العالمية إلى نفسه ، وتحويلها إلى قوة رغبة ، وإلى قوة إرادة .. وبذلك يُشحن القطب الانفعالى والقطب المحرك فيه .. فكلاهما يحصل على الشحنة اللازمة له من نفس المصدر ، وكلاهما يحول هذه الطاقة إلى عمل .

سر التأثير :

سر التأثير فى الرجل الناجح : يكمن أساساً فى الحالة العقلية التى يعيشها ، وكل المظاهر الخارجية ما هى إلا تعبير عنها ، ومتأثرة بها .

والأساس دائما هو : إيجاد الرابطة بينك وبين العقل الكلى الخلاق ، الذى يمثل الطاقة الحيوية الخلاقة العالمية .. وعليك فى البداية أن تقلد وأن تلبس الشكل والصورة والصوت والمظهر الذى تريده ، وتمثله إلى أن يتحقق لك ذلك فعلا ، عن طريق اتصالك المستمر بالطاقة الكلية .

وأظن أنه أصبح من الواضح الآن دور الإرادة ، ودور الرغبة فى التنفيذ .. فحافظ دائما على شكل الرغبة ، وغذيها بالأشياء المطلوبة ، والتفكير فيها ، بالإيحاء والتخيل والتمثيل .. حينئذ ستجذب إليك ما تطلب وما تريد . وستنجذب إليك.. والآن نشرح لك كيفية تنمية كل من الإرادة والرغبة :

طريقة تنمية الإرادة :

- والمقصود بها **قوة الإرادة** . وعليك أن تكون إرادة حية ، مصمم على ما تريد ، وأن تكون ملئ بالثقة والعمل والتصميم . تنطلق للعمل طالما أن الرغبة قد خلقت .

- أى أن الرغبة تحفز الإرادة ، وتدفعها للعمل . فإذا نميت وغذيت الرغبة ، فكأنك نميت الإرادة ، لأنها تدفعها ..والمهم ليس فقط أن تكون لك إرادة

قوية ، وناجح فى تنميتها ، ولكن المهم أيضا أن تعرف كيف تتعلم فن تحريك الإرادة ، وكيف تستعملها . إن سر الإرادة يكمن فى التصميم والاستمرار والإلحاح . وأول شئ يجب الحصول عليه وتقويته : الانتباه .. فالانتباه أول حجر يبنى الإرادة .

– **كذلك يجب أن تحصل على القدرة على الصبر** فى عمل شئ معين ، أو الانتباه لشئ معين لا أن تنشط عقلك من شئ إلى شئ . بل يجب أن تؤدى الشئ بكمال وللنهاية .

– وأن تتعلم كيف يركز مخك وعقلك على شئ ، ولا تتركه إلا بعد الانتهاء منه .

فالانتباه والتركيز مهمان جدا فى كل شئ ، وفى كل عمل .

وسأوضح لك الآن كيف تنمى الإرادة عمليا :

أول شئ يجب عليك لتنمية قوة الإرادة : هو أن تتغلب على عادة ضعف الإرادة ، وأن تحل محلها عادات جديدة لقوة الإرادة .. موضوع خلق العادة هذا مهم ، لأن الإنسان عبد للعادة ، والعادة طبيعة ثانية للإنسان، وخلق العادات الجديدة يتم عن طريق القواعد التالية :

١ – **كن متحكما فى وسائل التعبير** : واجعلها مرتبطة بالحالة العقلية التى ترى تنميتها .

فمثلا : إذا كنت تحاول تنمية الإرادة من ناحية الاعتماد على النفس ، والثقة وعدم الخوف .. فأول شئ تفعله هو : أن تتحكم فى العضلات التى تتأثر بهذه الصفات . أى التى تتحرك أو تتقلص ، أو تأخذ شكلا معينا تبعا لهذه الصفات فتتحكم فى عضلات الكتفين ، وفى جعل رقبتك مرفوعة ، ورأسك مرفوع ، وفى أن تنظر فى كل ما هو أمامك بثقة ، وتتحكم فى حركات عينيك . وتحكم فى حركات رجليك ، لكى تمشى بثبات . وتحكم فى

نبرات صوتك لكى يكون فيه ثقة . واجعل مظهرك الخارجى يوحى بالثقة فى ملابسك . فإن مظاهر الإرادة الخارجية ، إذا عملتها ، خلقت فى نفسك الإرادة ، طبقا للقانون الأزلى الذى لا يخيب ، والذى شرحناه سابقا .

راقب وانتبه لهذه المظاهر ، فإنها كلما استكملت ، كلما ظهرت الإرادة وقويت .

٢- **تعلم كيف تركز** .. وبهذه الطريقة يمكنك أن تركز إرادتك على أى شئ . وبذلك تحصل على أكبر نتيجة . ركز دائما وبدقة وبحدة على شئ واحد . وليكن تركيزك كسن القلم الرفيع أو كطرف الريشة . وابعد عن ذهنك كل الآراء والأفكار التى لا تنسجم مع ما تفكر فيه وتركز عليه .. وفى البداية : يحسن أن تكون وحدك فى الغرفة ، حتى لا يحول شئ دون تركيزك وانتباهك . إلى أن تتعود ، وبعد ذلك يمكنك أن تركز فى أى مكان ، وفى أى وقت .

٣- نمى فى نفسك **تحديد الغرض** : فالرجل ذو الإرادة القوية ، يجب أن يتعلم كيف يرى الغرض أمامه ، ثم يرغب فيه بشدة ، ثم يركز إرادته عليه . وعليه أن يتذكر دائما هدفه ويكون نصب عينيه .. فممارسة العادة **باستمرار** ، وفى أطول مدة ممكنة من الأمور الهامة .

٤- حاول أن تمارس **الأشياء التى تتضايق منها** : لأن ذلك يقوى الإرادة ، لكى تتمكن من التحكم فى نفسك .. ثم حاول أن تثبت العادة الجديدة على أنها تأثير عقلى قوى ، بأى طريقة من الطرق ، لأنه بمجرد اكتساب العادة ، فإنها ستصبح شيئا طبيعيا ، لأنك تخلق طبيعة ثانية .

٥- لاحظ أن **أول عمل دائما هو الصعب** : فإذا أردت أن تمتنع عن التدخين مثلا ، فإن الأسبوع الأول ، بل اليوم الأول هو الصعب .. ولذلك فبمجرد أن تحصل على عادة معينة بإرادتك ، فيجب ألا تسمح بأى انحراف عنها ، اعط إرادتك فرصة **للتطبيق والتمرين** .. فالتصميم على شئ ، يجعل من السهل عمله . جرب واعمل دائما .

٦- يجب قبل كل شئ : أن تطمئن أولا أنك على حق .. ثم سر فى الطريق إلى أن تصل إلى نتيجة ، وبعد ذلك سر بثقة للتنفيذ بدون توقف . وحاول أن تتحكم فى إرادتك ، وأن تملأ ذهنك دائما بصور عقلية حسنة ، وأضف الوقود دائما إلى الرغبة الملحة فيك .

بفهم هذه النقاط واستيعابها جيدا ، والتصميم على تنفيذها بدقة .. يمكن للإنسان أن يقوى إرادته ، ويشحذ عزيمته ، ويسير فى الحياة بأقدام راسخة متينة ، وهى صفات المؤمنين بحق .

طريقة تنمية الرغبة

يلاحظ أن السر فى النجاح دائما : يكمن وراء الرغبة . ولابد من خلق الرغبة أو صنعها ، للوصول إلى ما نريد .. فالرغبة الشديدة ، الملحة ، الجامحة ، العارمة : هى التى تساعد على نجاح ما نريد .

ولتنمية الرغبة : تخيل فى ذهنك الشئ الذى تريده . تصوره فى مخيلتك. ونمى فى نفسك الرغبة . تجدها تبدأ فى الظهور ، ثم تشتد لرغبتها فى الشئ. وذلك كما يحدث فى الناحية الجنسية .

فالرغبة موجودة دائما فى الإنسان ، وكذلك الإرادة ، وهما يزدادان من المحيط العالى للقوة ، ولكنهما يحتاجان إلى حافز لإظهارهما .. والرغبة عادة تظهر وتبرز وتشتد نحو شئ معين ، فإذا تخيلت الشئ ، برزت الرغبة ، لأن هذا الشئ عادة يحقق سعادة أو فرح أو مركز ، أو ما شابه ذلك .. وكلما كانت الصورة العقلية واضحة ، كلما زادت الرغبة .. ونضرب مثالا لذلك :

قد يكون الإنسان جائعا مثلا ، ولكنه حينما يرى أو يشم أكل معين يزداد جوعه . وعلى ذلك : فكلما كان الإنسان يرسم صورة ذهنية يقدمها للرغبة الكامنة فيه ، ويقدم الإيحاء المطلوب ، فإن النتيجة هى أن الرغبة تزداد ، وتكاد تحترق وتنمو للدرجة المطلوبة ، التى تساعد على أن تدفع بالصورة الذهنية للتحقيق .

فعلك أن تخاطب شخصيتك الإنسانية فيك ، وقل له : إلى أى مدى ترغب فى الشئ الفلانى ؟ وإلى أى مدى من القوة تطمع فى هذا الشئ ؟

ثم تخيل فى ذهنك الشئ المرغوب إلى أن تراه بوضوح تماما . ثم تخيل نفسك وأنت تحصل على هذا الشئ المطلوب ، وأنه أصبح لك ، وأنك حصلت عليه .

احتفظ بهذه الصورة الذهنية دائما أمامك ، فإنها ستحفز وتلهب قوة الرغبة فيك .. ثم بعد ذلك مثل الدور . أى نفذ أثر الرغبة عليك من الناحية المادية ، ثم نمى المظاهر الخارجية نتيجة وجود هذه الرغبة فيك .

حافظ دائما على شعلة الرغبة ، وغذيها بالتفكير فيها ، لأن الرغبة كما قلنا تحفز الإرادة وتدفعها للعمل .. وكل منهما لا غنى عنه للآخر ، بل الإرادة من غير رغبة تكون جافة وباردة .. ولذلك فإن تنمية الرغبة تعنى ضمنيا تنمية الإرادة، وشحنها بالوقود اللازم لا ندفاعها .

الفصل الثالث
صورة النفس

أهمية معرفة صورة النفس :

إن أعظم اختراع إنسانى فى هذا العصر : هو اكتشاف صورة النفس .

ومعنى صورة النفس : هو ما يتصوره الفرد عن نفسه . أى مايدركه الإنسان- فى قرارة نفسه - عن نفسه .. وهذه الصورة تكونت وتراكمت فى أعماقنا ، وأنها نتيجة تجاربنا السابقة فى الحياة من فشل ونجاح ، والطريقة التى يعاملنا بها الناس .. من كل ذلك نكون عن أنفسنا فكرة .. هذه الفكرة هى «صورة النفس » self image وهذه الصورة هى المفتاح الذهبى لطريق أفضل فى الحياة ، **لسببين رئيسيين هما :**

١- أن كل أعمالك ومشاعرك وتصرفاتك .. حتى إمكانياتك - كل هذه منسجمة تماما مع صورة النفس .

أى باختصار : أنك دائما تتصرف على ضوء ما تتصوره عن نفسك من صورة . فالشخص الذى يتصور عن نفسه أنه فاشل ، سيخلق لنفسه طريق الفشل ، مهما كانت نيته حسنة ، ومهما كانت إرادته قوية . فصورة النفس هى الأساس والجوهر الذى تنبنى عليه شخصية الإنسان . ولذلك فقد ثبت بدون أى شك : أن تغيير صورة النفس ، يغير مجرى حياة الإنسان .. فالشخص الذى يتصور فى نفسه أن الناس لاتحبه ، سيجد أن المجتمع يعامله على هذا الأساس ، بل هو يدعو الناس - من حيث لايدرى - إلى أن لايحبوه.

٢- إن صورة النفس يمكن تغييرها . والتجربة أكدت ذلك ، وبالتالى يمكن للإنسان أن يبدأ حياة جديدة .. وإذا كان الإنسان يجد أحيانا صعوبة فى تغيير عاداته وشخصيته وطريقته فى الحياة ، فالسبب أن جهوده دائما كانت

موجهة إلى المحيط ، وليس إلى المركز . فهو لم يركز فى تغيير ذاته وشخصيته .

ويقول بعض علماء النفس بحق : إن شخصية الإنسان تتكون من مجموعة من الآراء ، كلها منسجمة مع بعضها . والآراء غير المنسجمة مع أسلوب التفكير هذا تُطرد ، فهى غير مُصدَّقة .. وفى مركز هذا الأسلوب التفكيرى ، والذى على أساسه بنيت الشخصية ، تكمن صورة النفس ، أى طريقة إدراكه لنفسه .

وقد لاحظ أحد الأطباء الجراحين : أن تغيير شكل ومظهر الإنسان بجراحة التجميل ، كثيرا ما يعقبه تغيير شامل فى شخصية ذلك الإنسان ، فالخجول يصبح شجاعا ، والمنعزل يصبح اجتماعيا وهكذا .. مما يؤكد أن صورة النفس يمكن تغييرها ، وفى نفس الوقت يؤكد وجود علاقة بين صورة الإنسان الخارجية أو صورة النفس الداخلية .

العقد النفسية : Inferiority Complex

من الطبيعى أن كل شخص أقل من غيره فى أشياء ، وأحسن من غيره فى أشياء أخرى .. فإذا قارنت نفسك بملاكم مثلا ، فالمقارنة خطأ . لأنه ملاكم وأنت لك وظيفة أخرى : موظف أو دكتور أو سياسى ، أو ماشابه ذلك .

وعقدة النقص تنشأ من المقارنة الخطأ . لأنك أحسن من غيرك ، وأحسن من ملاكم ، وأحسن من سياسى ، وذلك فى أشياء معينة تخصك . فلكل شخص حياته الخاصة وشخصيته .

والحقيقة التى يجب أن تعلمها : أنك لست أنقص من غيرك ، وأنك لست أعلى من غيرك ، ولكن ببساطة أنت نفسك . أى أنك تحقق ذاتك . فأنت كشخص : لست فى منافسة مع أى شخصية أخرى . لأنه لايوجد على وجه الأرض من يعيش شخصيتك غيرك . فأنت كل فى نفسك ، ليس لك مثيل

ولاسبيل للمقارنة .. أنت فرد ، وأنت لك . صحيح أن صنعك كأى شخص آخر ، ولكنك لست مثل أى شخص آخر .. ومن يكون أى شخص آخر مثلك؟

فليس من المفروض أن تكون مثل غيرك ، أو أن يكون غيرك مثلك . فأنت لك طريقك وحياتك ، وأنت أمة فى نفسك .. فالحق جل شأنه لم يخلق لنا شخصا معينا نُقاس عليه ، ولكن خلقنا ووضع لنا مثلا ، ووضح لنا الطريق، فلا محل لأن نقيس أنفسنا على الغير .

فسعادة الإنسان تكمن فى أن يعرف نفسه ، وعليه أن يحقق ذاته . وأن الأمن والسلام الداخلى : يمكن أن يحصل عليه الإنسان ، إذا خلق من نفسه شخصية ذات طابع معين متميز ، لها ملامحها الخاصة .

وهذا التحقيق الذاتى : يمكن أن يحصل للإنسان ويتحقق ، عن طريق اقتناعه بشخصيته كإنسان ، وشعوره بالوجود الإنسانى ، وتفكيره الإيجابى.

فما هي الشخصية ؟

إنها ذلك الشيء المغناطيسى المحفوف بالأسرار ، وهى ليست مما يحصل عليه من الخارج ، ولكنها تنساب من الداخل ، وهى تحقيق وتعبير عن النفس الحقيقية ، ولكى تترك أثرا طيبا على غيرك ، فإن السبيل الوحيد السليم لذلك : هو ألا تحاول مباشرة وبوعى أن تترك أثرا على غيرك ، ولاتمثل لكى تحقق غرضا معينا ، ولاتبحث عما يظنه الشخص الآخر فيك ، أو كيف يحكم عليك .. بل لكى تكتسب الثقة : اعمل ولاتفكر فيما يفكر فيه غيرك بالنسبة إليك ، لأن ذلك يخلق فيك عقدة تضعفك .

صورة النفس وسعادة الإنسان :

إن السر الحقيقى لكى يحيا الإنسان ويتمتع بالحياة هو : أن تكون لديه صورة عن ذاته ، بحيث تكون صورة واقعية وسليمة ، تمكنه من أن يعيش بها .

أى يجب أن يحصل فى كيانه على صورة لذاته مقبولة له .. صورة يحترمها ويثق فيها ويحبها ويصدقها . صورة لايخجل منها . يظهرها ولايخفيها لأنها لاتعيبه . لذا يجب عليه معرفة نفسه بصدق : مافيها من قوة، ومافيها من ضعف ، بحيث يكون أمينا مع نفسه غاية الأمانة .

والآن نوضح كيف تحقق معرفة صورة النفس سعادة الإنسان :

إن فى كل إنسان منا «غريزة الحياة» وهى سر إلهى أودعه الله فى الإنسان، وهو يعمل دائما نحو تحقيق الصحة والسعادة ، ونحو جعل الإنسان «أحسن حالا». فهذه الغريزة تعمل دائما لصالح الإنسان ، عن طريق مايمكن أن نسميه «الميكانيكية الخلاقة» أى جهاز النجاح الموجود فى كل إنسان ، وهو العقل الباطن (اللاشعور) .. فالعلم الحديث أثبت لنا أن مايسمى العقل الباطن ، ليس عقلا بالمعنى التقليدى ، ولكنه جهاز Mechanism يتكون من المخ والمجموعة العصبية التى يستخدمها ويستعملها العقل . وعلى ذلك ، فليس للإنسان عقلان ، ولكن عقل واحد يدير هذه الآلة أوتوماتيكيا .. وهذه الآلة تعمل كالأجهزة الالكترونية ، ولكنها أروع منها وأكثر تعقيدا .

وهذا الجهاز الخلاق الذى يحتويه كيانك ، ليس شخصيا ، لأنه يعمل أتوماتيكيا ، وبدون تدخل شخصى منك ، للوصول إلى الأهداف وللسعادة ولانجاحك . أو لفشلك أو لبؤسك ، تبعا للأهداف التى تضعها أنت أمامه .. فإذا قدمت لهذا الجهاز أهداف نجاح ، يوصلك للنجاح .. وإذا قدمت إليه أهداف فشل ، يوصلك للفشل . وهذا الجهاز - شأنه كأى آلة - يريد هدف يوجه إليه .. وهذا الهدف الذى نتحدث عنه هو : صورة عقلية يخلقها لنا الخيال والتصور .

وعلى ذلك فالمفتاح الذهبى لهذا الجهاز هو : صورة النفس (صورة الذات) للإنسان ، لأن هذه الصورة هى التى ترسم للجهاز حدوده وإمكانياته .

ولما كان هذا الجهاز يعمل طبقا للمعلومات التى نغذيه بها - وهى أفكارنا وعقائدنا وتفسيرنا وتصوراتنا - فإنه إذا غذيناه بأفكار مبنية على عقد نفسية (أى صورة ذاتية سلبية) فإن هذه المعلومات يمتصها الجهاز ، ويعمل على هذا الأساس متأثرا بها .. وعلى ذلك ففى أيدينا أن نحول هذا الجهاز ، إلى جهاز نجاح ، ليعمل على إسعادنا .

والطريقة هي :

١- خلق صورة ذاتية سليمة إيجابية .

٢- استخدام الميكانيكية الخلاقة فى الإنسان لجلب السعادة .

الخيال الخلاق وجهاز النجاح :

يوجد فى كل إنسان جهاز للقيادة ، أودعه الله سبحانه وتعالى لكى يعمل لصالحنا ، ويبلغ بنا الهدف المنشود . وهذا الجهاز يمكن الإنسان من الحصول على الإجابة على كل مايريد ، ويوصله لهدفه فى الحياة ، ويحقق له السعادة، ويخترع ويؤلف ، ويدير الأعمال ، ويكتشف العلوم .. وغير ذلك مما يمكنه من الحصول على راحة البال وهدوء النفس .. حسب كيفية استخدام الجهاز . ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ (الشمس ٧-١٠).

والحيوانات أيضا لها جهاز ، يجعلها منذ ولادتها تعرف سبيلها إلى الحياة، وتعمل وكأن لها عقل يفكر ويدرك كل ماحولها ، حيث بعضها يسافر آلاف الأميال بدون بوصلة ، وتعرف الطريق الصحيح بدون معاونة آلية .

ولكن الإنسان الذى خلقه الله ، لكى يكون خليفة له ، لايقارن بالحيوانات، فهو - علاوة على ما فى الحيوانات من جهاز يحقق لها بقاءها - يملك جهاز أهم ، وهو الخيال الخلاق Creative imagination .. فالإنسان خالق بخياله .. وبذلك يمكنه أن يوجه نجاحه .

وهذا الخيال الخلاق ليس مقصورا على المؤلفين والشعراء والمخترعين ، بل هو يستخدم فى مجالات أخرى أيضا .. فالخيال هو أعلى صفات الإنسان . وقوة التخيل أعظم سلاح فى يد الإنسان .

كيف تعمل أجهزة النجاح فيك ؟

اعلم أولا : أنك لست آلة ، بل إن مخك المادى ، وجهازك العصبى ، يكونان جهاز ، يمكنك أنت استخدامه. وهو يعمل كآلة الكترونية Computer.

واعلم أنه بالنسبة للآلات : فإنها تعمل وتوجه نحو هدف معين ، كالطوربيد والأجهزة التى توجهها ، فهى تصحح حركاتها طول الوقت ، بحيث كلما حادت عن الهدف ، رجعت إلى الاتجاه إليه .

ويقول العلماء : إن الجهاز العصبى فى الإنسان : يعمل تماما كذلك ، حتى بالنسبة لعملية بسيطة ، مثل اختيار السيجارة ووضعها فى الفم .. فهناك أجهزة أوتوماتيكية تعمل لتوصل الإنسان لتحقيق ذلك .. فأنت لاتقول لنفسك : أريد التقاط سيجارة ، ثم تأمر عضلات يدك بالتحرك ، ثم عضلات الكتف كذلك ، ثم انقباض الأصابع ، وغير ذلك .. إنما أنت تذهب مباشرة ، وتلتقط السيجارة .

كذلك الشخص الذى يتعلم قيادة السيارات ، ويبدأ فى السير فى منحنيات ، ثم يضبط سيره بعد ذلك .. النتيجة هى أن التجاوب الناجح (رد الفعل الناجح) طالما أنه تحقق ، يُحتفظ به فى المستقبل ، والجهاز الآلى يستخدم ويستفيد بهذه التجارب الماضية . وهنا يثار السؤال التالى:

كيف يحصل المخ على ردود للمسائل الموجهة إليه؟ ... والرد على هذا السؤال نوجزه فيما يلى :

* إنه يعمل كالمخ الالكترونى . والنظريه تكمن فى أن المشكلة وحلها يكونان كلا فى ذاته .. فاذا نقص جزء من الكل ، وأعطى للآلة ، فإنها

تبحث عن الجزء الناقص ، أو بالأحرى : كأنها تبحث عن الحجم المناسب الناقص، الذى يصلح للفراغ الموجود ، لتكمل الإطار المطلوب .

* وقد لاحظ أحد الأطباء ، أثناء عملية جراحية فى المخ ، حيث كان المريض مستيقظا تماما ، لاحظ أنه عندما لمس جزء فى المخ بآلته ، أن المريض أخبره فى الحال ، أنه شعر بأنه يعيش لحظة معينة ماضية فى حياته أثناء طفولته ، وكان قد نسيها تماما ، وعندما جدد الطبيب التجربة ، حققت نفس النتيجة .. وتبين أن المريض لم يحدث له مجرد تذكر الحادثة الماضية ، بل إنما شعر أنه يعيشها فعلا ، سواء من حيث التجربة أو المناظر أو الأصوات أو المشاعر . وكأن التجربة الأصلية سجلت على جهاز تسجيل ، وأن ماحدث أننا أدرناه لنعيد سماعه .

* ويقول الأطباء : أنه على الأقل يوجد ١٠ بليون خلية الكترونية فى مخ الإنسان . وأن هذه الخلايا تحتل مساحة لاتقل عن ١,٥ مليون قدم مكعب .. هذا علاوة على ملايين الأقدام المكعبة المطلوبة للأعصاب ، التى هى كالأسلاك.. وأن القوة اللازمة للتشغيل لاتقل عن مليون وات .

الفرق بين عقل الإنسان والعقل الالكترونى :

إذا كانت طريقة عمل عقل الإنسان والعقل الالكترونى متشابهة، إلا أن هناك فروقا هائلة بين الاثنين .. تتمثل تلك الفروق فى الآتى :

* أن عقل الإنسان له شخصية .. أما العقل الالكترونى لايمكنه أن يطرح أسئلة لنفسه ، كما أنه لاشعور له ، فهو لايشعر . وهو يعمل فقط على المعلومات التى يُغذى بها .

* أن عقل الإنسان له مصدر لاينتهى للقوة والمعلومات .. فى حين أن العقل الالكترونى يختزن معلومات محددة .. ويرى معظم العلماء ، فى جميع العصور ، أن معلومات الإنسان المخزونة لاحدود لها ، وأنها لاتعتمد فقط على ذاكرته وتجاربه الماضية فقط ، بل إن هناك عقلا عاما ، عقلا كليا يشمل

الكون كله ، ويحتوى على كل العقول . وأن العقول المختلفة متصلة بهذا العقل المحيط . ويعتقد أديسون أنه حصل على بعض آرائه من مصدر خارج ذاته . وهو يعتقد أن الأفكار موجودة فى الهواء . وإذا لم يكتشفها هو فسيكتشفها غيره .

وهنا يكمن السر فى عمل جهاز النجاح فى الإنسان :

فإذا كنا نبحث عن فكرة معينة ، أو رد أو إجابة على سؤال معين ، فيجب أن نفترض أن الإجابة موجودة فى جهة ما ، وأننا نبحث للوصول إليها .

فإذا كان العالم يناقش موضوعا ، يعتقد أن إجابته موجودة ، فإن حالته تتغير ، ويكون قد سار ٥٠٪ نحو الوصول إلى الإجابة .

فالسر يكمن فى أن يؤمن الإنسان بأن الإجابة موجودة فى جهة ما ، وأن كل ماعليه أن يبحث عنها حتى يجدها . (وليس أنها غير موجودة) .

فإذا أردت النجاح : فعليك أن تكون ذا إرادة حامية ، ثم ابدأ بالتفكير بعمق عن كل زوايا المشكلة . وحينئذ يبدأ جهازك الخلاق فى العمل ، حيث يتصل بالعقل الكلى ، مصدر القوة والحيوة والطاقة ، وبذلك يبدأ فى الوصول إلى الغرض المطلوب .

ونذكر هنا تمرينا عمليا لتشغيل جهاز النجاح :

* يجب أن تخلق صورة عقلية عن نفسك ، بحيث تكون صورة واقعية صادقة .

* ولتعلم أن كل مخلوق على هذه الأرض ، خلق الله فيه جهاز للنجاح ، وأن هذا الجهاز له اتصال بهذه القوة العظمى التى لاينضب معينها .

* تذكر جيدا المبادىء الأساسية التى على أساسها يعمل جهازك الخاص بالنجاح . والأمر لايحتاج أن تكون مهندسا الكترونيا أو عالم طبيعة ، لكى تدير جهازك الميكانيكى . **وكل ماتحتاج إليه : أن تستذكر وتتمعن فى الأفكار الجديدة الآتية :**

١- يجب أن يكون أمام جهازك الآلي هدف ..وتدرك أن هذا الهدف موجود فعلا ، سواء في شكل حالي أو ممكن . وأن جهازك الحالي يعمل عن طريقتين :

أ- إما دفعك للوصول إلى الهدف .

ب- أو اكتشاف شيء موجود فعلا ولكنك تظهره .

٢- لاتبحث عن طريقة التنفيذ .. اترك ذلك للخالق . كل ماعليك هو التمسك بما جاء في (١) .

٣- لاتخشى الأخطاء ، لأنها في النهاية تصحح طريقك ، وتستفيد منها في المستقبل .

٤- يجب أن ننسى الأخطاء بعد تصحيحها ، وتحل محلها رد الفعل الصحيح.

٥- يجب أن تعتمد وتثق في الجهاز الخلاق الذي فيك ، بأن يعمل ولاتربكه بأن تشوش عليه ، بحيث تكون قلقا على طريقة عمله ، فتقول : هل يعمل أم لا ؟ وكيف يعمل ؟ .. فدعه يعمل ولاتفكر كيف . هذه الثقة ضرورية . وهذا هو التوكل الصحيح : بأن تأخذ بالأسباب بإيمان عميق في الحق جل شأنه ، ثم اترك للأقدار تنفيذ المشيئة الإلهية .

دور الاسترخاء في عمل جهاز النجاح :

من مشاكل الإنسان : أنه يجهل جهاز النجاح الذي يعمل له دون أن يشعر ، ولذلك يحاول الإنسان أن يعمل كل شيء ، ويحل كل مشاكله ، بالتفكير العادي الواعي . والحقيقة أن المخ - كما شرحنا - يشبه الشخص الذي يدير عقلا الكترونيا . والمخ هو الذي يمكننا أن نفكر في الـ «أنا» وأن نشعر بشخصيتنا .. وبالمخ يمكننا التخيل ، وأن نحدد أهدافنا . ونستخدم المخ في الحصول على المعلومات ، وعمل الملاحظات ، وتقدير المعلومات ، والحكم على الأشياء .

ولكن المخ لايمكنه أن يخلق ، ولايمكنه أن يعمل ، كما أن الشخص الذى يدير العقل الالكترونى ، لايمكنه أن يؤدى المطلوب . فوظيفة المخ أن يحدد المشاكل ويترك للجهاز الآخر أن يعمل .. فحينما تصل إلى قرار فى موضوع معين ، اترك التنفيذ للجهاز .. أى عليك أن تسلم لله ، وتستسلم له ، واترك العناية الإلهية تنفذ مشيئتها ، ولاتتدخل فى الأقدار . فاعمل واترك النتيجة لله . وفى أثناء ذلك عليك بالاسترخاء ، فإنه يلعب دورا كبيرا فى تحقيق الأمن للرنسان . ويلاحظ أن مجرد استخدام الإرادة لتغيير عادة معينة. أحيانا ، يحدث أثره العكسى . وحتى الإيحاء الذاتى ، يحتاج أساساً من الإنسان ألا يبذل أى مجهود ، فالإيحاء يجب أن يتم بدون مجهود حتى يؤدى أثره ..وفى كثير من الأحيان فإن مجرد الاسترخاء ، يشفى من الحالات السلبية .

القواعد الهامة لتحرير جهازك الخلاق :

* إذا صممت على شىء ، فتوكل على الله ، وسر على بركة الله .. ومادام الأمر ستنفذه ، فلماذا تظل تبحث عن الهرب منه ، وتضعف نفسك بالنسبة له . الشىء الذى تصمم عليه ، ضع ثقلك فيه ولاتقلق .

* تعود أن تعيش فى الحاضر ، وتتعامل مع اللحظة التى تعيشها . مثل قول الصوفية : « إن الصوفى ابن وقته » . وتعود على أن تفكر بوعى ، بالنسبة لما ستقوم به الآن ، ولاتفكر فى الغد . اسعد وتمتع باللحظة التى تعيشها ، ولاتجعل عليها ظلالا ، لا من الماضى ، ولامن المستقبل . فالآلة الخلاقة فيك لاتعمل لباكر ، هى تعمل للحظة الآتية .

* لاتحاول أن تعيش باكر قبل خلقه ، ولا أن تعيش فى الماضى مرتين .. خطط للمستقبل إذا شئت ، وارسم له ، ولكن لاتقلق لما سيحدث فى المسقبل، ولا حتى لما سيحدث بعد خمس دقائق . عش وقتك لحظة بلحظة . وبذلك تعد نفسك لمسقبل سعيد .

* حاول أن تتمتع بالحاضر ، وكن واعيا لما حولك . ولما تعمل ، ولما تسمع، لما تشم ، عود نفسك على أن ترى وتصغى ، وتجاوب أحداث الحاضر، وركز عليها ، ولاتشتت فكرك ، فالجهاز الخلاق يعمل للحاضر معك الآن .

* حاول دائما أن تعمل فى اللحظة الواحدة شيئا واحدا ، فلا تذاكر مثلا وأنت تراقب التليفزيون .. ورجل الأعمال حينما يعمل يجب ألا يشتت فكره فى غير ما هو مشغول به .. حتى فى أشد الأيام ازدحاما بالعمل ، رتب أمورك وعالج مشاكلك ، وتناول أعمالك واحدا واحدا .

* إذا كنت مشغولا طول اليوم بمشكلة معينة ، ولم تصل إلى نتيجة فيها ، فاطرحها من ذهنك ، ولاتفكر فيها ، ونم عليها . فإن جهازك الداخلى سيساعد فى حلها ، طالما أن «الأنا» الواعية لاتتدخل معه .

* استرخ وأنت تعمل ، واعمل تمارين الاسترخاء ، حتى تكون مستعدا أثناء العمل ، أن تعطى الأوامر لداخلك ، بأن يتم الاسترخاء . وتذكر ما يحدث لك عند الاسترخاء ، يتحقق لك الاسترخاء .

من تمارين الاسترخاء :

- ارجع إلى ماضيك . وتصور منظرا كنت مسترخيا فيه : على جبل ، أو عند بحيرة مثلا ، حاول أن تتذكر ما كان أمامك : ماء يتحرك أو أصوات معينة . صوت الأوراق .. منظر البحر وماحوله . وكرر لنفسك عدة مرات : «إننى أشعر أننى مسترخى وأكثر استرخاء» .

- اجلس براحة على كرسى مريح ، أو استلق على ظهرك . واجعل كل عضلاتك تسترخى تماما وبدون مجهود . وانتبه فقط لكل جزء من جسمك واجعله يسترخى . ثم بعد ذلك امكث خمس دقائق ، ولاتفكر فى أعضاء جسمك . ستتعود بمرور الوقت على أن تسترخى كلية ، بمجرد ما تأمر به جهازك الخلاق .

كيف يخلق الإنسان نفسه من جديد ؟

خلق النفس يبدأ من المخ :

كما علمنا : أن المخ يتكون من خلايا متعددة ، تبلغ آلاف الملايين . وهناك من بين هذه الخلايا احتياطي غير مستخدم في المخ . وبناء المخ عبارة عن تنمية الخلايا فيه ، في أي مكان من المخ ، لأن المخ يحتوي على أماكن مختلفة .. وكل مكان أوكل جزء منه ، يختص بوظيفة أو نشاط معين .

ويمكن تنمية هذه الخلايا ، وزيادة نشاطها ، بتمارين معينة ، وليس فقط بزيادة عدد خلايا المخ .. بل إن الجمجمة نفسها يتغير شكلها وحجمها ، لكي تتمشى مع الزيادة في شكل وحجم المخ نفسه .

ومن الثابت علميا : أن الإنسان يمكنه أن « يخلق نفسه » أو « يكون نفسه عقليا » إذا اتجه لذلك بصبر وعمل وجد ، كما يعمل تماما بالنسبة لأي عضلة في جسمه .. أي أن الإنسان يمكنه تنمية مخه بإرادته .. وبذلك يمكن أن تتغير طبيعة وأخلاق واستعداد الإنسان بشكل عجيب ، عن طريق الإيحاء والإيحاء الذاتي كما سنوضح فيما يلي :

الإيحاء الذاتي :

هو أن يكرر الإنسان لنفسه الصفة التي يريد التحلي بها : كأن يقول لنفسه: أنا شجاع - أنا شجاع ... فإن تكرار ذلك يؤثر على المخ ، ويؤدي النتيجة المطلوبة ، حيث يثير المراكز المخية المطلوبة ، لتتجاوب معه .

ولكن ذلك كله لايساوي أكثر من ثلث المطلوب . ولكي تستخدم هذه الطريقة على أحسن وجه ، يجب أن يصحبها تخيل visualization، ولابد أن يصحبها عمل مادي يثيرها .. أي لابد من رؤية الشخصية (خياليا) وعمل شيء يتمشى معها ، بجانب التكرار المطلوب . إذ أنه كما أوضحنا سابقا : هناك علاقة بين الحالات العقلية ، وشكل الأعمال المادية . وهذه العلاقة متبادلة ، إذ كل منهما تخلق وتؤثر في الأخرى .

فكما شرحنا : عندما تكون غاضبا ، ويؤثر ذلك على صورتك المادية .. فكذلك إذا مثلت هذه الصورة المادية ، فإنها تخلق الغضب فيك ، بل ويمكن نقل هذه إلى غيرك أيضا .. كذلك الأمر بالنسبة لأى عمل سعيد .

فكر بعمق فى شىء مفرح ، فإنك ستجد وجهك «منبسطة أساريره» وستظهر على وجهك إمارات السرور . وبالعكس إذا ضحكت وابتسمت صناعيا ، ومثلت هذه الصورة على وجهك ، خلقت فى نفسك حالة انبساط وسرور .

اذهب إلى عملك ، واخلق فى نفسك الشعور بالثقة والاعتماد على النفس، والطبيعة الهادئة .. تجد ذلك ينفعل فى ذاتك ، ويخلق فعلا هذه الحالة ، بل ويطبعها على الغير .

وهذه العملية «عملية التمثيل الخارجى» : تساعد أيضا على تنمية خلايا المخ فى الجزء منه الخاص بنوع الحالة التى مثلتها .. فإذا أصبت بصدمة مثلا فلا تجزع ، واصنع ضحكة وابتسم ، وتصور نفسك فى حالة الانشراح ، تجد أثرها فى الحال ، ويزول أثر الصدمة تماما .

فالأخلاق وطبيعة الإنسان كالبلاستيك ، يمكن تعديلها وتحويرها بهذه التمارين .

سر خلق نفسك وتكوينها من جديد :

وهذا سر كبير ، لأنه يساعد الإنسان على تعديل نفسه وتغييرها ، بل يمكن خلق إنسان جديد ، وصورة جديدة لحياته .

فإذا أردت تنمية خلق أو عادة معينة تنقصك : ففكر فيها جيدا ، واحلم فيها ، وركز فكرك عليها ، واجعلها أمام عينيك كل لحظة ، وكل ثانية . واستغرق فيها كأحلام اليقظة .. ثم احتفظ بالصورة العقلية الخاصة بها فى مخيلتك فترة من الزمن ، وأنت هادىء ومسترخى العضلات . ثم بعد ذلك اعتبر كأن هذه الصورة حقيقة وليست خيال ، ثم تجاوب معها بأن تمثل الدور

المادى الذى يعقبها ، وآثاره عليك وعلى وجهك ، وعلى جسمك وعلى عضلاتك ، كما شرحنا سابقا بالتفصيل .

مثل هذا الدور بحيوية وبعمق ، وبصفة مستمرة وبحماس . تكون النتيجة أنك تلبس الصفة فعلا ، بعد أن ألبستها نفسك صناعيا وتمثيليا .

كذلك الأمر بالنسبة لأى صفة أخرى تريد إزالتها ، ففى هذه الحالة : نمى الصفة المضادة ، وبذلك فإن الصفة الأولى تزول .. كما إذا أردت التخلص من الظلام ، فإنك تشعل النور .

قانون الإيحاء الذاتي :

الإيحاء الذاتى من أهم القوانين المستخدمة فى بناء المخ ، وإعادة تكوين الشخصية . فإن الإنسان فى هذه الحالة يؤثر على نفسه بآراء وأفكار لاتلبث أن تتحقق فى الإنسان .

والتكرار فى الإيحاء الذاتى مهم ، وله أثره الإيجابى .. فلاشك أن قوة الإيحاء الذاتى تتضاعف كثيرا ، إذا كنت تصوٌر لنفسك فى ذهنك وفى خيالك ، الصورة التى تريدها لنفسك ، أثناء تكرار الإيحاء الذاتى .. وتكون النتيجة سريعة وحاسمة وقوية بعد ذلك .

مثال عملي للتجربة :-

إذا كان الإنسان يعانى مثلا من الخوف ، عندما يقابل الآخرين ، أو يحمر وجهه ويخجل .. فما عليه إلا أن يكرر لنفسه كل يوم ، بالإيحاء الذاتى ، ألفاظا يختارها ، خاصة بعدم الخوف . ثم عليه أثناء ذلك ، أن يتصور نفسه فى هذه المواقف ، وهو شجاع ، خالى من الخوف . ثم بعد ذلك عليه أن يفتعل المظاهر المادية ، فى مظهر وجهه المصاحبة لحالة الشجاعة ، كرفع صوته ، ورفع رأسه . والثقة فى نفسه وهو يردد : أنا لاأخاف - أنا لاأخاف من أى شىء - لاشىء يخيفنى - أنا شجاع - أنا مملوء بالثقة .. وهكذا .

وبتكرار ذلك يحدث مايريد .. وعلى أساس تلك التجربة ، يمكن للإنسان بالقياس ، تحقيق أى شىء يريد عمله .. وهذه الطريقة ناجحة ومؤكدة ، وتؤدى إلى النتيجة المطلوبة .. ولكن هناك طريقة جديدة أخرى ، أود أن أقدمها ، لتعميم الفائدة .

الطريقة الجديدة للإيحاء الذاتي :

إذا كان اسمك مثلا « محمد على » .. تخيل « محمد على » هذا على أنه شخص آخر ، وعامله كأنه شخصية منفصلة ، وعامله كما تعامل مريض أو زائر مثلا .. وهذه الطريقة تساعد كثيرا فى حالة علاج الإنسان لنفسه وخاصة فى المتاعب العقلية أو الضعف ، أو لخلق الشخصية القوية .. حاول أن تمزج بين الطريقتين : الأولى : أى « أنا شجاع » والثانية : التى تعامل نفسك على أنها شخصية منفصلة .

وسنشرح لك كيف تنفذ الطريقة الجديدة :

نفرض أنك تريد خلق الشجاعة فى نفسك ، وتزرع فيها عدم الخوف ، بدلا من الخوف الذى ضايقك كثيرا . فعلاوة على الصورة الذهنية فى خيالك للحالة المطلوبة ، والتمثيل المطلوب المصاحب للفكرة .. إذا أردت علاوة على ذلك استخدام الإيحاء الذاتى : ففى الطريقة القديمة : كنت تقول لنفسك : أنا لا أخاف .. أما فى الطريقة الجديدة : فإنك تتصور أنك تعالج شخصا آخر من نفس المرض .. اجلس وتصور نفسك جالسا أمام شخصيتك ، أى تصور نفسك أمام نفسك . وهنا يكون العقل الذى يعالج « محمد على » مثلا ، هو جزء منك ومن كيانك . أى أن الفرد يعالج الشخصية .. هل فهمت ذلك ؟

أى أن الفرد الذى هو « أنت » يقول للشخصية التى أمامه ، والتى هى محمد على (على فرض أن اسمك محمد على) : هنا يامحمد على اسمع : أنت لاتخاف . أنت لاتخاف - لاتخاف . لا تخاف .. وهكذا .. أقول لك لاتخاف .. أنت شجاع . أنت بطل . أنت مملوء بالثقة والقوة والنشاط

الإيجابى. أنت لاتخشى شيئا .. أنت تنمى الثقة والإيجابية كل يوم عن اليوم السابق .. أنت إيجابى هذه اللحظة . هل تسمع ؟ أنت شجاع . وسينمو فيك هذا الشعور كل يوم أكثر فأكثر . أنت لاتخاف لاتخاف لاتخاف .. وتكررها.

ويلاحظ أن هذه الطريقة مبنية على الفكر السائد لدى أصحاب العلوم السرية أن للإنسان ناحيتين : الفرد والشخصية .. فحاول أن تعالج نفسك بهذه الطريقة . فإنها رائعة .

ومن ميزات هذه الطريقة : أنها ستشعرك وتنمى فيك الشعور بأن الفرد (فينا) سيتعرف على الشخصية (فينا) .. ويعلم أنها كالبلاستيك الذى يمكن تغيير ملامحها وأخلاقها وصفاتها بإرادتك .. وستعلم أنك أنت الفرد individual ، وأن الفرد هو أنت .. وستعلم - وهذا هو المهم - أن الشخصية personality : هى شىء تمتلكه .. فـــإذا بلغت هذه المرحلة من الوعى والإدراك، فإنك ستكون قد وضعت يدك على قوى الطاقة العظمى ، وسيكون لك من الحق والإمكانيات ، ماتحصل به على ماتشاء من طاقة وقوة إيجابية لنفسك ، وذلك من المحيط الأعظم للقوة والطاقة .

وإذا أردت أن تستكمل شخصيتك على أعلى مستوى ، وأردت أن تتعرف على مافيك من نقص ، لتعمل على إزالته ، أو مافيك من ضعف فى صفة معينة ، لتعمل على تقويتها : فإن الأمر يقتضى أن تمر على الصفات التالية، وتسأل نفسك عن كل واحدة منها : على أى درجة من التقدم أحصل على هذه الصفة ؟ أو أعطى نفسى فى هذه الصفة أى درجة ؟.. فإذا وجدت أنك تحتاج إلى زيادتها أو تقويتها ، فما عليك إلا أن تلجأ إلى التمرين السابق : التخيل - خلق نفسك - التمثيل . الإيحاء .. وهكذا يمكن بناء شخصيتك بالطريقة التى تراها .

وفيما يلى جدول الصفات التى يمكن امتحان شخصيتك فيها ، ومعرفة مدى بلوغك درجة التقدم فيها :

جدول اختبار الشخصية

حب الأبوين	الذوق الموسيقى	حب التفخيم
الصداقة	حاسة الشكل	التقدير
حب الحياة	حاسة اللون	الأمل
الشهية	حاسة الحجم	العطف
الجنس	حاسة النظام	السمو
الكرم	حاسة الوجود فى مكان معين	الأصالة
الجدية	حاسة الأرقام	الظرف والبساطة
لثقة	حاسة الوزن	التعمير
الإخلاص	حاسة الزمن	الحكم على الطبيعة الإنسانية
التقليد	الملاحظة	الأخلاق المنزلية
الذاكرة	حب الأمكنة	الشجاعة
اللغة	العراك	الوفاء

فكل صفة من الصفات السابقة : يمكن زيادتها أو نقصانها بالتمرين السابق .

ويلاحظ أن هذا التمرين يؤدى عادة إلى زيادة الخلايا فى المخ ، فى الجزء الذى يتعلق بالصفة التى نمارسها .. وهذا كله نتيجة زيادة الرغبة ، فهى الأساس فى كل شىء .

والقانون الأساسى : الذى لايحيد عنه شىء فى الدنيا ، والذى يجب ألا تنساه ، والذى يبنى عليه سر الحياة ، وتكوين الشخصية .. هو الآتى :

١- الرغبة الملحة Desire .

٢- التأمل للصفة المطلوبة Visualization .

٣- الإيحاء Autosusgestion .

وكل هذه تعمل على زيادة خلايا المخ ، التى تؤدى إلى خلق الصفة المطلوبة ثم يلى ذلك :

٤- التمثيل الصناعى واللبس المادى للصفة : أى تخيل آثارها المادية عليك Acting out the part

وهذا التمثيل المادى يخلق طلبا مباشرا على المخ . لكى يحقق المطلوب ، فيتجاوب المخ بخلق المزيد من الخلايا لمقابلة الطلب .

هذا ويمكن التأثير فى الغير (وخاصة الأطفال) لخلق صفات حسنة فيهم ، أو إزالة صفات سيئة عنهم .. بحيث تستعمل نفس الطريقة .

قوة التفكير المنطقي وتغيير شخصية الإنسان :

اعلم أن ما يسمى عقلك الباطن : هو شيء غير شخصى ، وأنه يعمل كالآلة ، وأنه ليست له إرادة خاصة به ، وأنه يحاول دائما أن ينسجم مع ماتحدده له من أهداف ، وأن التفكير الواعى هو الذى يقود العقل الباطن .

والواقع أن هناك ذاكرات مدفونة فى العقل الباطن ، عن فشل فى الماضى، أو تجارب غير سارة .. وليس معنى ذلك أنه يجب أن نحفر ونعثر عليها ونستعرضها ونفحصها ، لإيجاد تغيير فى شخصية الإنسان . إذ أنه كما أوضحنا سابقا ، فإن كفاءة أية وحدة تتم بناء على تجارب الخطأ والصواب . فهذه الذاكرات ليست ضارة ، ولكنها تساعد على السير الصحيح .. وطالما أن هذه الذاكرات القديمة ، تستخدم كعامل مصحح ، أى كتجربة مفيدة ، فهى نافعة فى حياة الإنسان .

والمهم أنه طالما تعرفنا على الخطأ واستفدنا منه ، فإنه يجب أن ننسى هذا الخطأ تماما ولانستعيده . ودع الأخطاء نائمة ، فهى وسيلة ، وأدت رسالة

وانتهت . ويجب أن تفهم على هذا الأساس ، فتتوقف عن التفكير فيها ، ولايجب أن تعطيها قوة التفكير فيها . فانس تجارب الماضى واتجه إلى المستقبل . ولكى يمكنك نسيان هذه الأخطاء الماضية ، والفشل الماضى ، وأثره على حياتك المستقبلية : فعليك أن تستخدم عقلك باصرار نحو ماتقدمه، ولاتسمح لاعتقادات وآراء خاطئة أن تستولى عليك ، بدون أن تواجهها .. والواقع - كما شرحنا سابقا - أن التفكير المنطقى لكى يؤثر على الإنسان ، يجب أن يكون مصحوبا بشعور ورغبة جامحة .. فصور لنفسك ماتريد أن تكون ، وتخيل ذلك فى ذهنك ، وافترض أن هذه الصورة ممكنة التنفيذ والتحقيق . ثم اشعل رغبتك نحو هذه الصورة ، وكن حماسيا فى شعورك . ثم ركز على هذا التخيل فترة ، واخلق فى نفسك أكبر قدر من الانفعال والرغبة . بعد ذلك تصور فى مخيلتك النتيجة المطلوبة .

ثق دائما فى النتائج ، ولاتفكر أبدا فى كيفية التنفيذ .. فليس هذا من شأنك .. ولكن يجب أن تعلم فى نفس الوقت أن الآراء الخلاقة لاتأتى بدون سابق تفكير فى المشكلة . ولكى تحصل على الإلهام المطلوب عليك أولا أن تدرس الموضوع ، وتركز انتباهك له ، وتحصل على كل المعلومات والبيانات الخاصة به .. يقول برتراندراسل : «إننى إذا أردت الكتابة عن موضوع معين فإن أحسن خطة هى : أن أفكر جيدا وبعمق لعدة ساعات أو أيام . وبعد ذلك أعطى تعليمات بأن العمل يجب أن يستمر فى داخل ذاتى ، ثم أترك الموضوع. بعد شهر أعود إليه وأجد أنه قد تم فعلا» .

التخيل هو المفتاح الأساسي للنجاح :

إن التخيل يلعب فى حياتنا دور أكبر مما نتصوره . فالتخيل الخلاق لايخص المؤلفين والمخترعين فقط ، بل هو يدخل فى كل حركة من أعمالنا . لأن الخيال هو الذى يطلق الهدف الذى يعمل الجهاز الآلى فينا نحو تحقيقه .. فنحن نعمل أو نفشل فى العمل ، لابسبب الإرادة ، ولكن بسبب الخيال .

والإنسان يعمل ويشعر ويمارس ، تبعا لما يتخيل أنه صحيح وصادق عن نفسه . وكل مايتخيله الإنسان بصدق ، يتحقق فى الطبيعة فى الخارج .

والمهم الثابت علميا : أن الجهاز العصبى لايمكنه أن يفرق بين التجربة التخيلية وبين التجربة الحقيقية .. ففى كلتا الحالتين ، فإن الجهاز يتجاوب آليا مع المعلومات التى تعطيها له من مخك .. فجهازك العصبى يتجاوب مع ماتعطيه له أنت من أفكارك ، أى ماتتخيله أنت ، وتتصوره أنه صحيح .

فأنت تعمل وتشعر ، ليس تبعا لما هى عليه الأشياء ، ولكن تبعا لما يتصوره عقلك عن هذه الأشياء .. فأنت تتعامل مع الكون ، لاعلى ماهو عليه حقيقة ، ولكن على أساس ماتتخيله أنت عنه . فأنت لديك صور عقلية عن نفسك ، وعن العالم ، وعن الناس من حولك . وأنت تعيش وتتصرف على أن هذه الصور هى الحقيقة ، لاعلى أساس الحقيقة المجردة للأشياء .

وعلى ذلك : فإذا كانت أفكارك وصورك العقلية عن نفسك ، غير واقعية. فكذلك فإن ردود فعلك عن الوسط الذى تعيش فيه تكون غير واقعية.

وبعدما تحققنا أن أعمالنا وشعورنا وتصرفاتنا ، هى نتيجة طبيعية للصور العقلية التى نخلقها .. فهذا يؤكد أن الإنسان يمكنه أن يغير شخصيته وطبيعته ، عن طريق تغيير الصور العقلية ، أى عن طريق فتح مجالات أوسع للتخيل ، تتسم بالصدق والواقعية .

وهنا يثور السؤال التالى :

كيف يؤثر الخيال في الواقع ؟

إذا تخيلنا أننا نتصرف بطريقة ما ، فإن النتيجة العملية الواقعية ، ستكون متمشية مع هذا التخيل .. ونعرض ما يؤكد هذه الحقيقة :

* ثبت علميا : أن الشخص الذى يرمى السهام نحو هدف معين ، لو أنه جلس على كرسى وهو مسترخى ، ثم ركز خياله ، وتصور أنه يرمى سهما نحو

الهدف ، وأنه يصيبه . وكرر ذلك عدة مرات ، أى أنه «تمرن فى خياله» ثم ذهب بعد ذلك للعمل فى الواقع ، فإن درجة تسجيله ترتفع جدا ، حتى أكثر من الذى يعمل تمرينا فعلياً .

* كل التجارب التى يجريها الناجحون والعلماء والرياضيون : يؤكدون أن سر نجاحهم يكمن فى التمثيل فى الخيال .. حتى نابليون نفسه كان يمثل ويجرب دور البطولة ودور الجندية فى خياله ، فكان يتخيل نفسه مديرا للعمليات ويرسم الخطط .

وأنت إذا كان لديك موعد ، بمناسبة تقدمك لعمل جديد . فما عليك إلا أن تعيش التجربة فى خيالك ، قبل وقوعها .. تخيل فى عقلك كل الأسئلة التى ستوجه إليك ، وتخيل الأجوبة ، ثم مثل تماما بثقة وبتأثير ، والعب دورك الناجح . فإنك عندما تذهب فى الواقع ، ستجد كأنك تكرر التسجيل ، وتحقق النجاح الذى حققته فى خيالك .

* إن مخ الإنسان والجهاز العصبى والجهاز المفصلى ، يكونون جهازاً آليا يبحث عن تحقيق أهدافك ، ويدير الحركات نحو الوصول إلى ماتبتغى ، باستخدام التجارب والمعلومات التى لديه .. ولكن تحقق تماما أن ذلك ليس معناه أنك آلة ، ولكن معناه : أن مخك وجسمك يعملان كآلة ، أنت الذى تديرها .. والمهم أن الشىء الذى تريده ، يجب أن تراه بوضوح فى خيالك .

تمرين لرسم صورة جديدة لنفسك :

* اخلق صورة عقلية فى ذهنك عن نفسك . واجلس مسترخى كل يوم لمدة ٢٠ دقيقة فى غرفة وحدك . وكن مستريحا فى جلستك .

* اغلق عينيك ، واعمل تمرينك الخيالى ..وأحسن تمرين خيالى لك هو أن تتصور أمامك شاشة سينما ، وأنك ترى فيها فيلما عن نفسك . والمهم أن تجعل هذه الصور واضحة وحية ، ومفصلة تماما ، لكى تكون أقرب إلى الواقع .

* وأهم شيء تهتم به هو التفاصيل : الصوت والرائحة والطعم والأشياء والألوان ، وأن تشعر مثلا بالجلد الذى على الكرسى ، أو ماهو مرسوم على الحائط فى السينما ، أو فى الفيلم الذى تتصوره عن نفسك .. واعلم دائما : أن كل تفصيل ممكن يقربك دائما من واقع التحقيق .

* وأثناء هذه التجربة : أى خلال العشرين دقيقة هذه ، يجب أن ترى نفسك تعمل وتتجاوب بنجاح وأصالة . مثل الدور الذى تريد النجاح فيه (أى الشيء الذى ترغب فى تحقيقه) . ولاتقل لنفسك : إننى سأمثل هذا الدور باكر.. كلا ، ولكن قل لنفسك : «إننى أتخيل نفسى أعمل هكذا لمدة ٢٠ دقيقة الآن .

* تخيل الصورة العقلية من نفسك التى تريدها : فإذا كنت خجولا ، فتخيل نفسك تمشى مع الناس وتقابلهم بلا خوف وبشجاعة .. وهكذا .. بالنسبة لبقية الصور ، واعلم أن هذا التمرين يبنى ذاكرات ومعلومات فى مخك الأوسط ، وفى جهازك العصبى ، وأنه يبنى صورة جديدة عن نفسك .

* بعد تكرار تمرينك عدة مرات ، ستندهش بأنك تجد نفسك فى الواقع تتغير ، حتى تماثل الصورة الذهنية .. واعلم أنك لست فى حاجة إلى أى تفكير أو مجهود معين ، أو حفظ إرادى . فالعملية كلها آلية ، لأن مجرد خلق الصورة الذهنية يجعل جهازك الخلاق يعمل لإنجاح هذه الصورة وإيجادها فى الخارج .. لذلك فلا تعمل الشيء وأنت فى حالة انقباض عضلي وقلق وخوف ، بل عليك أن تسترخى ، وتبتعد عن العصبية والجهد .. وماعليك إلا أن تتصور بهدوء وبعمق فى خيالك الشيء الذى تريده ، والهدف الذى تود تحقيقه .. واترك لعقلك الخلاق أن يعمل لك .

* بعد ذلك عليك أن تتجه فى الحياة العملية بهدوء ، وبفكر إيجابى ، للوصول إلى هدفك ، فإنه يتحقق بإذن الله ..

وفي نهاية مطافنا يهمنا أن نجيب على ذلك السؤال الهام :

ما الغرض من خلق صورة جديدة للنفس ؟

الغرض من تصحيح صورة الذات : ليس أن تخلق صورة كاذبة لنفسك ، أو صورة غير حقيقية أو خيالية .. بل الغرض هو خلق صورة واقعية حقيقية.

وإذا سألنا أنفسنا : ماهي الصورة الحقيقية لنا ؟

الرد على هذا السؤال : هو الرجوع إلى الدين ، وماجاء به من كنوز .. فالقرآن كرَّم بنى آدم ، وجعل الله الإنسان خليفة فى الأرض . فتصور أنك خليفة الله ، وأنك خلقت لتعبد الله ، أن الأشياء كلها خلقت لأجلك .

وإذا كنت تؤمن بخالق رحمن حكم عدل قوى ودود .. فمعنى ذلك أن يد القدرة التى تعمل لك ، كلها عدل مطلق . وهذا النوع من الإيمان والتوكل والثقة بالله ، يزيدانك ثقة وقوة واطمئنانا واتكالا فى أعمالك . فلا تركن إلى غير الله ، ولاتعتمد على غيره ، ولايكون لك هدف سوى رضاه .

فى هذه الحالة تكون أسعد الناس ، وتكون الصورة العقلية عن نفسك كلها ثقة واطمئنان ورضا .

السعادة ... هل هي مطلب عسير المنال؟

السعادة هي : طبيعة الفكر الإنسانى ، وجهازه المادى فى الظروف العادية.. وحينئذ يكون الفكر أحسن ، والمخ أحسن ، وتكون الصحة أحسن . بل إن السمع والبصر يتحسن ، كلما شعر الإنسان بالسعادة ، وكذلك القلب والكبد ، وكل أعضاء الجسم .

السعادة سلوك عقلي :

من أهم أسباب عدم السعادة عند بعض الناس : أنهم يحاولون أن يعيشوا بالقطاعى (أى على أقساط) . فهم لايعيشون الآن ، ولايتمتعون بالحاضر ، لكن يركزون على حادثة معينة فى المستقبل ، يتوقعونها ويخشون منها ،

يعيشون فيها من الآن ، فيربكون حياتهم ، ويخلطون الحاضر بالمستقبل المجهول .

فالسعادة هي عادة عقلية ، وسلوك عقلي .. وإذا لم يتعلم الإنسان كيف يصنعه ويمارسه الآن ، فسيصعب عليه السعادة في المستقبل .. لأنه كلما حلَّ مشكلة ، فسيواجه أخرى ، فالحياة طبيعتها هكذا .

وبذلك فالسعادة يمكن أن يخلقها الإنسان ، فهي مستمدة من تفكيره الداخلي وإيمانه ، ولاعلاقة لها بالأشياء . وهي يمكن تنميتها وخلقها في الإنسان . لأن أكبر خطأ هو أن يربطها الإنسان بالحوادث والمشاكل ، وحينئذ فلن يكون سعيدا . والشخص الذي تؤثر فيه الحوادث هكذا ، يكون عبدا للأشياء .. فهي التي تملي عليه أن يكون سعيدا أو بائسا ، ضاحكا أو مكتئبا ، فكأنه صنيعة في يد الأشياء ، لأنه ترك الحوادث تؤثر فيه وتملي عليه .. فهل هذا يليق بخليفة الله في الأرض ؟ ولكن إذا استمد الإنسان سعادته ورضاه من داخله : من إيمانه وثقته بالله ، وتوكله عليه ، والرضا بما يحدث ، فهو لايهمه ماكان وماسيكون ، لأنه بين يدي الخلاق ، يرى الأشياء بالله ويرضى بها ، ولايعاند الأقدار .. فالإنسان يرتبك ويبتئس، ليس بما يحدث ، ولكن بطريقة فهمه للحوادث ، بطريقة تفكيره عما يحدث .. وطالما أن الإنسان مشغول بهدف في حياته وأمل ، يحققه بطريقة وأسلوب معين ، فهو دائما سعيد . فعليك إذن أن تتعود الانشغال بهدف معين ، بصرف النظر عما يحدث ، ومارس ذلك بأن تكون إيجابيا في سلوكك ، سواء في حياتك العادية أو في مخيلتك : تخيل نفسك إيجابيا ومتخذا ردود فعل ذكية ، بالنسبة لكل ماتواجهه في الحياة . تصور نفسك دائما مستعدا لمواجهة الاحتمالات ومتغلبا عليها ، لاهاربا منها ، ولكن مواجها لها ، ومعالجا لها بذكاء .

واعلم بأنه لايوجد شخص فى العالم ، يقرر ماذا ستكون عليه أفكارك غيرك . فكن سيد نفسك ، ولاتجعل الحوادث هى التى تفرض عليك أفكارا معينة . الزم أفكارك الإيجابية ، ولاتجعل الظروف تؤثر عليك ، وتطرح عليك البؤس أو اليأس أو الشقاء . بل اجعل أفكارك كلها منك . حقق ذاتك ، واغلق أبواب عقلك عن الأفكار الهدامة .. واعلم أن العادات كالملابس ، فكلما عودت نفسك التفكير فى السعادة ، وفى الحوادث السعيدة ، والملابسات السعيدة ، فإنك تكون سعيدا .

مقومات السعادة وكيف تحصل عليها :

* اعلم وتحقق جيدا : أنه كما أن الدكتور يمكنه أن يتعرف على المرض ، فكذلك يمكن معرفة النجاح والشقاء . والسبب هو أن الإنسان لايجد النجاح فى طريقه ببساطة أو يعثر على الفشل . كلا فالواقع أن الإنسان يحمل فى طيات نفسه : إما بذور الشقاء أو السعادة .

والإنسان الناجح عنده :

١- حاسة الاتجاه الصحيح ٢- الفهم

٣- الشجاعة ٤- السخاء

٥- التقدير ٦- الثقة

٧- الرضا والقبول

* فعلى الإنسان أن يشغل نفسه بهدف ، وينظر إلى الأمام ، ويجعل دائما من بين أهدافه ، ليس الأهداف الشخصية فقط ، بل هدفا عاما ، لمعاونة الغير ومساعدتهم وخدمتهم .

* وتعامل مع الأشياء على الحقيقة . فكثيرا ما نضيف إلى الحوادث الماثلة أمامنا ، فهما من عندنا يغير من حقيقتها . فنسىء فهم الناس .

* وعامل الناس باحترام واعطيهم قيمة . عاملهم على أنهم خلق الله .

* واعلم أن تغيير صورتك العقلية ليس معناه تغيير نفسك أو تحسينها ، ولكن معناه تغيير نظرتك إلى نفسك . فأنت أنت ، وستكون أنت دائما . وأنت لم تخلق نفسك ، ولن تغيرها . ولكن يمكنك أن تجعلها تحقق ذاتها ، وتحسن نظرتك إليها .

* أنت لن تكون غيرك ، وكل ما يجب أن تسعى إليه هو : أن تمكن ذاتك من أن تبرز مافيها من إبداع وطاقات ، أى تجعلها تفرز إمكانياتها . فنحن لانغير أنفسنا ، ولكن نغير شخصيتنا . فالشخصية هى أداة فى يد النفس ، تستخدم فى معاملتنا مع العالم ، وهى مجموعة العادات والمهارات التى نستعملها كطريقة للتعبير عن أنفسنا .

* ومن المهم أن نفهم أخطاءنا ، وهى كثيرة فى حياة كل إنسان ، وكل زعيم ، وكل قائد ، وكل ناجح . والمهم هو طريقة شعورنا نحو الأخطاء . فهذه الأخطاء تخصنا ، ولكنها ليست إيانا . أى أننا نمر بهذه الأخطاء ، ولكننا نحن لسنا بأخطاء . ففرق بين النفس وتصرفاتها .

* إذا كانت هناك حادثة معينة تضايقك ، أو شخص يسبب لك مضايقة ، فالعلاج أن تمشى كثيرا ، وتلعب بعض الرياضة ، وخاصة التى فيها ضرب كالتنس والبولنج و ... ومن أحسن الوسائل أن تكتب خطابا للشخص ، وقل له فيه كل ماتريد ، لتنزع عن نفسك كل ما يضايقك ، ومايُفرغ غضبك ، ولاتجعل فى نفسك شيئا . بعد ذلك احرق الخطاب .

* حاول أن تخلق فى نفسك الثقة والاعتماد على النفس وتحمل المسئولية . وحاول أن تعطى شيئا من الحب والموافقة والتفهم والإخلاص للآخرين . وستجد أن ذلك سيرد إليك .

* عليك بالاسترخاء والهدوء لأنهما يجعلان الإنسان بعيد التأثر بالحوادث كالغضب والألم واليأس وغيرها .. ولاتسترسل كثيرا فى الماضى ، فنحن

ليست لنا سلطة على الماضى ، ولايمكننا أن نتجاوب مع مامضى نفسيا . فالماضى انقضى ، ويجب نسيانه بالنسبة لشعورنا النفسى .. والمهم هو الحاضر ، والأمل الحاضر .

لاتجعل الخطأ يحطم سعادتك :

إن الإنسان كثيرا ما يخطىء ، ويعمل أخطاء . ولكن الأخطاء لاتعمل الإنسان .

وحينما نفكر فى أخطائنا ، أو أخطاء غيرنا ، فمن الواجب أن نكون واقعيين ، بأن نفكر فى الأخطاء بالنسبة لما فعلناه أو مالم نفعله ، وليس من ناحية أن الأخطاء هى التى عملتنا أو كونتنا .

ومن أكبر الأخطاء التى تواجهنا : هى أننا نخلط بين تصرفنا وبين أنفسنا .. أى بين التصرف فى ذاته ، وبين النفس . وبذلك نخرج بنتيجة خاطئة : وهى أنه بسبب أننا فعلنا شيئا ما ، فإننا أصبحنا كذا . أى نصنف أنفسنا تبعا لخطئنا .. وبدلا من ذلك يجب أن ندرك : أن الأخطاء تحتوى على شىء فعلناه ، فهى تشير إلى أفعال ، وليس إلى حالة من حالاتنا .. فمثلا قد تقول : لقد فشلت ، لأنك تصف فعلا معينا ، ولكن لاتقول : أنا فاشل . لأن ذلك ليس وصفا للفعل ، ولكنه وصف لأثر الخطأ عليك ، أى تفكر فيما فعله الخطأ فيك .

فالطفل الذى يتعلم المشى ، إذا سقط نقول : لقد وقع ، ولانقول إنه ساقط أو واقع .. والذى لم يتكلم جيدا ، نقول إنه لم يتكلم ، ولايجب أن نقول إنه لم يتمكن من الكلام .

ولكى تسعد فى حياتك : **تذكر دائما أنك تعمل أخطاء ، ولكن الأخطاء لاتعملك .**

الفصل الرابع
كيفية التحكم فى عقل وجسم الإنسان

ترابط العقل والجسم :

يجب أن تعلم أن العقل والجسم لاينفصلان ، وأنه لايعمل أحدهما بدون الآخر . حقيقة أن النشاط العقلى وظيفة من وظائف المخ والمجموعة العصبية ، إلى حد كبير ، كما أن التبول وظيفة من وظائف الكلى ، وأن إفراز الصفراء وظيفة من وظائف الكبد .. إلا أن العقل يعتمد ويتصل بإمداد الدم للمخ ، وكذلك بإفرازات الغدد فى الدم وغيرها . وبهذا فإن العقل والجسم وحدة واحدة، والفصل بينهما لاوجود له فى الواقع .

* فمجرد ثنى الإصبع ، وإن كانت عملية بسيطة فى مظهرها ، إلا أنها تحتاج استعمال العينين ، وإرسال رسالة من مركز التحكم فى المخ ، إلى حبل السلسلة الفقرية ، ثم إلى الأعصاب الخاصة بالساعد ، ثم أعصاب الإصبع .. ليس هذا فقط ، بل هناك أيضا تنسيق بين العظام والمفصلات والأوعية الدموية والعضلات لإتمام هذه العملية .

انقباض العضلات وتوتر شعور الإنسان :

هناك عمليات إرادية للعضلات . ونحن نعيش فى عالم مليء بالحوادث التى تؤدى إلى قبض العضلات ، مما يؤدى إلى القلق . وهذه العضلات المشدودة تؤدى أيضا إلى زيادة القلق والتوتر فى شعور الإنسان .. ويمكن للإنسان أن يقضى على هذا التوتر ، لو علم كيف تعمل هذه العضلات .

هناك أيضا عضلات غير إرادية ، كعضلات الأوعية التى تحمل الدم فى الجسم . وأى تقلص فى هذه العضلات ، وخاصة أوعية المخ والقلب ، قد يؤدى إلى أمراض خطيرة . وكذلك الأمر بالنسبة للعضلات التى تصل الفم بالمعدة.

وهذا النوع من العضلات غير الإرادية ، لايخضع فى الظروف العادية ، إلى التحكم الإنسانى . فلا يمكن للإنسان مثلا تخفيض عدد ضربات القلب ، ولايمكنه التحكم فى أوعية المخ .. ولكننا سنشرح فيما بعد كيف يمكن التحكم فى كل هذه العضلات بما يحقق السعادة للإنسان .. قد يبدو ذلك غريبا وغير مقبول ، إلا أنه حقيقة مؤكدة ومجربة. ويمكنك أن تطبقها بنفسك.

أساس كل مرض جسدى يكمن فى النفس :

تلك حقيقة لاجدال فيها ، بما فى ذلك أمراض السرطان والحساسية وغيرها.. فالجسم والعقل يعملان سويا ، وهما وحدة واحدة . فالمرض عادة يصيب السيد على أو السيد عمر ، وليس جسم أو عقل معين فى فراغ . فهو يؤثر على إنسان حى ، ذى شخصية معينة ، فى مجتمع معين .. لذلك فيجب على الطبيب ألا يعالج فقط الجسم ، ولكن أيضا العقل والبيئة الداخلية والخارجية للمريض .. وذلك أحدث ماوصل إليه الطب البديل ، حيث يهدف إلى علاج الإنسان بداية من نفسه . فتعلم كيف تطرح جانبا الأدوية المهدئة ، وتستخدم قدرتك على التحكم فى جسمك عن طريق عقلك .. قد تكون فى حاجة لاستخدام بعض الأدوية الضرورية لحالات مرضية خاصة ، ولكن أساساً: علاج أى مرض يكمن فى داخلك .. أى فى طريقة تفكيرك وأسلوب حياتك وعقيدتك .

كيف يتحكم الإنسان فى جسمه وعقله ؟

لما كان الإنسان لايتكون من الجسم ومحتوياته فقط . لذا هناك ردود فعل واسعة داخل الإنسان تعيش فيه ، وهى نتيجة تكوينات معينة ، وعلاقة معينة بين العقل والجسم .. ولكن كل الإنسان مازال أكثر من مجموع أجزائه، لأن هناك شيئا أسمى من كل ذلك : وهو الروح .. وهى ذلك الشيء الخلاق الأزلى ، الذى يمثل السر الإلهى ، والتجلى الرحمانى فى الإنسان . والذى به يمكنك أن تعمل المعجزات ..

فأنت تحت يدك وسلطتك قوة إلهية خارقة ، أودعها الله سبحانه وتعالى تحت تصرفك ، ورسم لك الطريق المستقيم لاستخدامها ، ولكنك طرحتها جانبا.. إن لديك قوة روحية هائلة ، تمكنك حينما تستخدمها الاستخدام الصحيح، من أن تصحح مسار حياتك .

وحينما نتحدث عن تحكمك فى الجسم والعقل ، فإنما نعنى بذلك عن طريق روحك ، أى القوة الروحية المودعة فيك .. أى تجليات الحق فى خلقه .

واعلم أنه حينما يكون هناك تضاربا بين الإرادة والشعور ، فإن الشعور هو الذى ينتصر دائما .. فمثلا : حينما تقول « أريد أن أتخلص من هذا الألم ، ولكنى لا أحس أنه يمكننى ذلك » فثق أنك لن تتخلص من الألم . فإن شعورك ينتصر دائما على تفكيرك .. لذا يجب أن تكون لديك ثقة وإيمان ، وأن تدفع بإيحاءاتك الإيجابية على المستوى العاطفى ، لكى تؤدى تأثيرها. فعلينا أن نؤمن بأن قوة الله سبحانه وتعالى التى سخرها لنا ، لاتقف أمامها أى عوائق ، وهى حتما مؤثرة ، وكل الكتب السماوية تؤكد ذلك وتشير إليه . وحينما لاتستخدم هذه القوة الروحية العارمة ، وحينما تنكرها ، بأن لاتثق فى نفسك ، وبأن تكون سلبيا ، وفاقدا للثقة ، وشاعرا بالنقص فى ذلك ، فكأنما تنكر تكريم الحق للإنسان .

أثر ردود الفعل غير المحكومة على الإنسان :

إن كل كلمة ، وكل رؤيا ، وكل حركة ، وكل صوت ، وكل شعور مرَّ بالإنسان فى تجربة حياته منذ خلق ، إنما هو مسجل تماما فى المجموعة العصبية فيه .. ولذلك يجب أن ندرس تماما ردود فعلنا بالنسبة للكلمات والرموز ، وكذلك ردود فعلنا لكل شعور ينتابنا ، حتى يمكننا أن نتحكم فى ردود الفعل هذه ، بما يعود بالخير على الإنسان . ولذا يجب أن نعرف أن هناك جزءاً من المخ اسمه ثالامس thalamus . وآخر وهو الغطاء القشرى .. كلا منهما له دوره الحيوى فى تلقى الكلمات والرد عليها :

فالثالامس : هو منطقة الشعور والإحساس .

والغطاء Cortex : هى منطقة الذكاء أو منطقة التفكير .

وهناك تيارات كهربائية عن الأعصاب فى كلا الاتجاهين (بين الثالامس والغطاء القشرى) والمخ يعمل ٢٤ ساعة كل يوم ، أى حتى ونحن نائمون ، فمستوى العقل الباطن يعمل دون توقف ولاينام ..

وردود الفعل الصحية السليمة ، تجاه الكلمات والمؤثرات المختلفة ، لابد أن تشمل كلا من الثالامس والغطاء .. ولذلك يقولون : عد من واحد إلى عشرة قبل أن تتكلم حينما تكون غاضبا . لأن التأخير فى ردود الفعل ، يعطى الغطاء القشرى الفرصة أن يُقيِّم الدوافع الآتية من الثالامس .. وبمعنى آخر : فإن ذلك يعطى فسحة من الوقت لمنطقة التفكير ، حينما تكون مشاعرك قد اضطربت . والإنسان يتميز عن المخلوقات الأخرى بالعقل .. لذا فعليه أن يستخدمه بكفاءة . واعلم أنه فى كل مرة ، تُحدث ردود فعل على مستوى شعورك ، بدون تفكير، فإنك بذلك ترسل إشارات قوية لجميع نواحى جسمك .. وهذه الدوافع غير المحكومة ، مثل ردود الفعل من الخوف والقلق والألم والغضب ، تسبب إفرازات قوية من الغدد فى الدم .. وإذا استمر ذلك، وتكرر كثيرا ، فإنه يؤدى إلى آثار سيئة على صحة الإنسان وحياته .. وهنا يظهر أهمية التحكم فى رد الفعل تجاه المشاعر المفاجئة ، ليتجنب الإنسان كثيرا من الأمراض .

ولنعطى مثالا يوضح : كيف أن الجسم كله يتفاعل مع الكلمات والرموز:

فمثلا : كلمة حريق . إذا صرخ بها أحد الأشخاص فى مكان مزدحم ، فإن رد فعل كل الحاضرين يكون واضحا هو الخوف . ولكن هذا الخوف يختلف من شخص لآخر .. فقد يزداد خوف البعض لدرجة أنه يرتعش ، وتزداد ضربات قلبه ، ويصبح فمه جافا ، ويرتفع أو ينخفض ضغط دمه ، ويتغير لون الوجه، وما إلى ذلك .

والآن توقف قليلاوفكر : لماذا تجاوب جسمه بهذه السرعة وبهذه القوة ؟

هذا معناه أن الجسم اتخذ ردود فعل سريعة تجاه كلمة قيلت وهى «حريق» وقد لايكون هناك حريق أصلا .. وعلى كل حال فإن الكلمات ليست هى الأشياء التى ترمز لها ، فكلمة لحم مثلا لاتؤكل ، وكلمة حريق ليست نارا .. ولكن لما كانت ردود فعل الإنسان تكون في العادة للكلمات ، لذلك فمن المصلحة أن نمرر ردود الفعل التى تحصل بالنسبة لأى كلمة على منطقة التفكير ، قبل أن نتخذ بشأنها اتجاها معينا ، حتى لايتأثر الجسم بردود الفعل غير المحكومة . فكان يجب مثلا عندما تسمع كلمة حريق : أن تنظر عما إذا كان هناك حريق فعلا ؟ وأين هو ؟ وماهى أنسب الوسائل لمكافحته.. وما إلى ذلك من التفكير المنطقى الذى يحمى رد فعل الإنسان من أن يكون هوجائيا .. لأنه حينما تفكر فى الكلمات على أنهاعين مسماها (أى أن كلمة حريق هى حريق فعلا) فإن ردود الفعل حينئذ تكون على مستوى الشعور (لا التفكير) أى يكون رد الفعل على المستوى الحيوانى ، وليس المستوى اللائق بالإنسان .

ولذلك يجب مراجعة الكلمات والظروف بعناية، باستخدام منطقة العقل المفكرة لتحقيق سيادة الإنسان بقدرته على التحكم فى العقل والجسم معا .

كيف تؤثر الكلمات فى صحة الإنسان ؟

نحن نناقش هنا علاقة الكلمات بصحة الإنسان وحياته .. وليس علاقة الكلمات بمعناها فى القواميس . فمثلا : حينما تشعر بأنك فى حالة غير جيدة ، أو حينما تفكر بأنك قد تمرض ، فكأنك توحى لنفسك بقولك :«أنا مريض» .. صحيح أنها مجرد كلمة بسيطة ، ولكن قوتها فى أنها تسوق الإنسان فعلا إلى المرض بسرعة : تتجاوب معها كل أجزاء جسمك ، وقد تبدأ بأن تشعر بانحطاط فى الصحة ، ويمكنك أن تتخيل فى هذه الحالة ، ماذا

يحدث للخلايا وأعضاء الجسم ، فإنها أيضا تضعف . ولذلك يجب أن توقن بأن ماتعتقده ، وماتفكر فيه ، سوف يتحقق إن آجلا أو عاجلا .

اختلاف معانى الكلمات فى مفهوم الأفراد :

إن المعانى شخصية . أى لكل منا معنى خاص ، ومفهوم خاص لكل كلمة.

فمثلا كلمة الحب : لها معانى كثيرة ، ولكل منا مفهومه الخاص نحو هذه الكلمة . فبالنسبة للطفل : فإن كلمة حب معناها الغذاء المناسب ، والاهتمام بنظافته . فإذا أعطى الطفل اللبن والثدى فى الوقت المناسب ، وإذا اعتنى بنظافته ، فإنه حينئذ يشعر بأن هناك من يمنحه الحب .

* وقد يكون معنى الحب : العطف أو القبلة أو الاعتراف بمصالح الغير ، والعمل على تنفيذها . وقد يضل معنى الحب إلى مجرد الرغبة الجنسية وأدائها.

* وقد تفهم زوجتك من معنى الحب : إحضارك الزهور لها ، وشراء الملابس التى ترغبها ، بحيث إذا حرمتها من ذلك ، شعرت بإنك نزعت من قلبك حبك لها .

لذلك : فعليك ألا تتجاوب بسرعة وبشعور مع كل كلمة تسمعها ، قبل أن تعرضها على منطقة تفكيرك لتحللها بعمق ، لأن الكلمات ممكن أن تؤثر على مشاعرك جسمانيا وعقليا ، مما يؤدى إلى الإضرار بالحياة الجسمانية والشعورية لك .

فإذا أخبرك طبيبك مثلا أن لديك قرحة ، فقد ترتج وتخاف ، وترتبك وتقلق ، ويؤدى ذلك إلى تفاقم حالتك . ولكن الرجل العاقل لايتجاوب مع هذه الكلمة بهذه السرعة ، بل يحللها ويسأل : ما سبب القرحة ؟ وأين هى ؟ وماوسائل علاجها ؟ وكيف يساعد الطبيب على ذلك ؟ ويعبىء أفكاره لمعاونته للوصول إلى العلاج ..

وهكذا يتضح لنا : أن أثر الكلمة ليس واحد لدى كل مستمع لها ، وتتوقف درجة تأثيرها فى صحة الإنسان حسب درجة تجاوبه معها : هل بالشعور فقط ؟ أم بالفكر والشعور ؟ وكلما تحكم الإنسان فى الكلمة فكريا ، اقترب من درجة كمال الإنسانية .. والعكس صحيح .

التجاوب مع الأحداث وتفكير الإنسان :

* اعلم أن كل شيء فردى ، وأنه لايوجد شيئان متشابهان تشابها مطلقا . فليس هناك شخصان متشابهان متطابقان . فصداعك غير صداع غيرك . وإذا مات شخص من مرض معين ، فليس معنى ذلك أن كل من يمرض بهذا المرض سيموت .

* **لذا يجب عليك أن تستبعد التعميمات** : فقرحة المعدة لدى أحمد ، غير قرحة معدة محمد ، غير قرحة معدة على .. وعلى هذا الأساس يمكنك أن تفهرس الناس والأمراض ، والأشياء والحوادث.. أى تكسر قاعدة التجاوب مع الأحداث على نمط واحد ، بل تتعود على استخدام تفكيرك ، قبل الإسراع فى التجاوب مع شعورك .

* كذلك هناك نقطة أخرى ، يجب أن تأخذها فى الاعتبار وهى : **تاريخ الأشياء** . فلكل شيء تاريخ خاص به .. فالتفاحة التى اشتريتها أمس ، غير تلك التى تراها اليوم . وتلك التى تراها اليوم ، ليست هى نفسها التفاحة التى رأيتها أمس ، لأنها دخلت عليها عوامل كيماوية غيرت شخصيتها .. فلكل شيء مفهوم معين بالنسبة لتاريخ معين. كذلك الإنسان نفسه : فأنت اليوم لست نفس الشخص أمس ، فهناك تفاعلات تمت فى خلايا جسدك ، عضوية ونفسية ، حدثت وغيرت من شخصيتك .. أى أن هناك تغير مستمر فى كل نواحى الحياة .

* **وتعود على أن تُوَقِّت كل شيء** : سواء كان فشلا أو اضطرابا أو قلقا . بحيث تتعلم كيف توقت الحوادث والاضطرابات ، ويمكنك ترتيبها فى

ذاكرتك، على أنها لم تحدث لك أنت طول الوقت . بل يجب أن تفهم أنها حدثت للشخص الذى كنت أنت هو فى وقت معين :

أى محمد فى ٥ يوليو سنة ٤٠ مثلا ، الذى حدث له اضطراب أو قلق من حاديث معين ، ليس هو محمد فى ٢٠ يوليو سنة ٤٠ .. فالحادثة الأولى لاتخص الثانى . أي يجب ألا تنظر إليها على أساس الدوام ، فأنت لست هذا الشخص بتاتا . فكل شخص يتغير . وحينما تتعلم كيف توقت الحوادث فى حياتك ، فإنك ستسير غير مثقل كاهلك ، بحوادث ماضية ترسبت فى كيانك منذ فترة .

فإذا نظرت إلى حادثة فشل معينة ، حدثت لك منذ شهر ، على أنها تخصك ، فإنك تحملها طول حياتك ، حيث تؤثر فى عقلك الباطن ، وبالتالى تفكيرك وحياتك ، وصورة المستقبل بالنسبة لك .. ولكن إذا نظرت إليها على أنها كانت تخص شخصك منذ فترة ، وأنت غير هذا الشخص ، فإنها تسقط .

*** فلذلك يجب عليك إسقاط هذه الحوادث .. وهذا هو حقيقة الإيمان بالقضاء والقدر** . أى قبول الحادثة حينما تحدث ، وتحملك إياها ، ثم إسقاطها فورا ، حتى لاتحملها بين طيات كيان نفسك .

ولنضرب مثلا بسيطا لأهمية ترتيب وتوقيت الحوادث :

لنفرض أنك تكره أختك . فمن الذى تكره ؟

المفروض ألا تعمم مفهوم كرهك هذا ، فلا تقول : إننى أكره تعبير الأخت . ولكن وجه كرهك إلى شخص محدد بحادثة معينة . فأنت لاتكره الأخت إجمالا . ولكن نفرض أنك حددت الكره لأختك بالذات . فلنبحث كيف ولماذا تكره أختك ومتى ؟ .. قد يكون ذلك بسبب ضرر سببته لك أختك منذ عشر سنوات .. أنت الآن حددت تاريخ الضرر .. ولذلك أثر طيب : لأن أختك منذ

عشر سنوات ليست هى نفس الشخص الآن ، ومن غير المعقول أن تحمل كرها عشر سنوات لشخص ، وتبجيلك لكرهك هذا ، تجده فى غير موضعه .

والحقيقة : أنك يجب أن تفرق بين كرهك لأختك (وهذا خطأ جسيم) وبين كرهك لفعل معين عملته أختك فى لحظة ما منذ عشر سنوات .. فأنت حقيقة يجب أن تكره هذا الفعل ساعة وقوعه .. وفى اللحظة التالية تسقطه من كيانك .

والآن : يمكنك أن تعمل قائمة بكل الأشياء التى مرت فى حياتك ، والتى تؤدى إلى شقائك أو بؤسك أو ألمك . ومر على هذه القائمة بدقة ، وابحث عن توقيت وترتيب هذه الأحداث ، على النحو الذى وضحناه سابقا .. بعدها ستجد أن معظمها أصبح غير ذى موضوع ، ولاتستحق أن تشغل بالك بها . وبذلك يتحقق لك الأمن والسلام النفسى الذى تنشده لأنك ستصبح أهلاً لتلقى نفحات من أسرار قول الحق عزَّ وجل:

﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾ (آل عمران ١٣٤).

﴿ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ﴾ (الشورى ٤٠).

كيفية استخدام مفتاح السعادة

« يونترول Unitrol »

ماهو مفتاح السعادة ؟

إن مبدأ مفتاح السعادة بسيط ، ومبنى على فكرة أن تختار كلمة تكون رمزا ، تعنى به كل ماتعمله من حركات الاسترخاء . بحيث أن مجرد النطق بالكلمة يعتبر أمرا ينفذ فورا ، ويحقق كل التعليمات التى أشرنا إليها سابقا وتعودت عليها . ويمكنك اختيار أى كلمة تتعارف بها مع نفسك ، بحيث يكون مجرد النطق بها معناها الاسترخاء التام لكل عضلاتك وأعصابك ، من قمة رأسك إلى أخمص قدميك . وأقترح أن تكون الكلمة «يونترول استرخ» إذ أنه ليس من المتصور أن تسمع هذه الكلمة فى حياتك العادية . وليس من المتوقع أن تقرأها فى كتاب .. وبذلك تضمن ألا تقع فى الاسترخاء ، فى وقت لاتريد أن يحدث فيه ذلك .. والهدف من استخدام ذلك المفتاح : هو تحكم الإنسان فى عضلاته الإرادية وغير الإرادية ، بما يمكنه التحكم في جسمه وعقله معا .

كيف تتحكم في توجيه العضلات الإرادية ؟

يجب أن تتعلم كيف تتحكم فى عضلاتك الإرادية ، لا أن تجعل عضلاتك الإرادية تتحكم فيك . وأول خطوة نحو ذلك : هى أن تفرق بين العضلات المسترخية ، والعضلات المشدودة . ولنبدأ بالعضلات المحيطة بالعين .. اغلق عينيك بخفة وبهدوء . بأن تطبق جفنك الأعلى . بعد ذلك شد العضلات . التى حول عينيك (حول محجر العين) وكأنك تحول عينيك وهى مغمضة . وتلمس الشد فى عينيك بأصابعك ، وستشعر بها مشدودة. وسترى خطوطا فوق محجر العين ، وهى خطوط كبر السن .

ثم ارخ عضلات محجر العين ، وتلمس الفرق ، وافعل مثل ذلك بالنسبة للجبهة ، ثم بالنسبة لوجنتيك .

وإذا كان لديك صداع مثلا : فما عليك إلا أن تضع كف يدك بخفة على جبهتك ، لتساعد على استرخاء عضلات الجبهة ، وفي الغالب يذوب الألم .. وكذلك إذا كان الألم فى العين ، فافعل مثل ذلك ، وافعل كذلك على وجنتيك . وتعود على إرخاء عضلاتك واحدة واحدة . وكذلك بالنسبة لشفتيك.

وإنه من الشروط الأساسية لمفتاح السعادة : أن تتحسس العضلة المشدودة، وتعمل على إرخائها .

كيف تؤثر العضلات المشدودة علي مشاعرك ؟

تعود أن تتحكم فى عضلات عينيك وجبهتك ووجهك . لأن الخلجات فى هذه المنطقة تؤثر مباشرة على المخ . واعلم أن أحاسيسك ومشاعرك تنعكس على وجهك قبل أى جزء آخر من جسمك .

حاول هذه التجربة البسيطة . تبسم ولو صناعيا ، وافتعل الابتسام ، فإن ذلك يخلق شعورا بالسعادة ، مهما كانت حالتك النفسية .. وإذا تعلمت كيف ترخى عضلات وجهك وعينيك ووجنتيك وجبهتك وشفتيك ، فإن ذلك يساعد على إرخاء بقية عضلات جسمك ، وتتعود الابتسام .

الاسترخاء الصحي :

* استلق على سريرك ، ونم على ظهرك ، ويديك بجانبك مسترخية بهدوء، بطول جسمك ، وكفيك متجهين إلى أسفل ، أى مستندين على السرير .. اغلق عينيك ، ثم ارخ عضلات عينيك ، ثم شفتيك ، ثم وجنتيك ، ثم جبهتك.

* قف لحظة ، ثم تصور أن كل عضلاتك مرخية بدون خوف أو قلق . ثم ابدأ بإرخاء كتفيك ، ويشمل ذلك ساعديك وعضديك ، حتى أطراف أصابعك . وليكن استرخاؤك تاما .

* خذ نفسا عميقا هادئا . وحينما تخرج النفس ، اجعل عضلاتك كلها منبسطة ، واشعر بالفرق بين القبض والبسط ، أى بين التقلص والاسترخاء..

* ثم افعل ذلك فى قبضة يدك ، وكذلك ساعديك ، وكأنك تستعرض عضلاتك ثم ارخها ، واشعر بالفرق بالنسبة لرجليك ومعدتك وقدميك .

الأمر بالاسترخاء :

والآن بعد أن عرفت الفرق وشعرت به ، فعليك أن تعرف كيف تصل إلي الاسترخاء بالأمر : بأن تصدر الأمر إلى عضلات جسمك كلها بالاسترخاء ، ثم كل مجموعة على حدة : من الرأس إلى القدمين .. وتذكر أنك تتحكم فى كل عضلة وكل عضو ، وكل أنسجة جسمك . فإن عضلاتك هى خادمة لك ، وهى ستعمل ما تأمرها به ، وستتحول إلى استرخاء كامل ، بمجرد أمرها بذلك .

إذا تم لك هذا ، فلن يكون هناك أى خوف ، من حدوث أى قلق لك ، من عضلاتك أو عضلات مخك أو أعصابك . وبالتالى سترتخى كل هذه العضلات.

تمتع بهذا الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر إذا شئت . بعد ذلك استيقظ من الاسترخاء بأن تقول لنفسك : «إن عضلاتى الآن ستعود إلى حالتها الطبيعية ، وسأشعر بالراحة والسكينة والحيوية» .

ثم امش قليلا ، وبعد ذلك استلق ثانيا .

أسرار الاسترخاء العميق :

استرخ واغمض عينيك .. قل لنفسك ، أو بصوت مسموع : (يونيترول - استرخ) فإنك ستشعر بالدخول فى الاسترخاء عميقا عميقا . وستشعر براحة كبيرة ، وستشعر كأنك عائم بخفة كالريشة بدون مجهود .. إنه شعور جميل وبديع .

استرخ أكثر ، واطرد القلق ، وهو سينطرد فعلا من نفسه . قل لنفسك : أنك حينما تستقيظ من حالة الاسترخاء ، فإنك ستشعر بتحسن كبير ، وستكون مليئا بالحيوية والنشاط والسعادة واليقظة . وستجد أن المشاكل التى كانت تبدو لك وكأنها غير قابلة للحل ، محلولة بسهولة .

حينما تدخل حالة الاسترخاء العميقة ، تخيل أن هناك ملاكا حارسا بجانبك ، واقفا لخدمتك ، وأنه يقول لك : «سأمنحك الرغبة التى تريدها .. ومن الآن فصاعد ، فإنه فى أى وقت ترغب فى أن تصل إلى حالة الاسترخاء الكامل ، والهدوء والسعادة ، وراحة الجسم والعقل ، فإنك ستصل إلى هذه الحالة فورا بمجرد تكرارك لمفتاح كلمة السعادة ، ولتكن «يونيترول - استرخ» كما اتفقنا عليها .. وعندما ستقول هذه الكلمة ، فإن استرخاء جسمك وعقلك، والهدوء والسكينة التى تتمتع بها الآن ، ستظهر لك فورا » .. وهذا النوع من الاسترخاء يغنيك عن النوم ساعات . ويمكن أن تعمل الاسترخاء وأنت جالس فى سينما أو مسرح أو مكتب .. فهذه الكلمة السحرية ، ستكون مفتاح استرخائك . وستتمتع بالاسترخاد الكامل فورا ، بمجرد تكرارك لهذه الكلمة .

عندما يمضى على تمتعك بالاسترخاء لمدة ١٠ أو ١٥ دقيقة ، كرر نفس الكلمة الخاصة بإيقاظك ، وهى : «إن عضلاتى الآن ستعود إلى حالتها الطبيعية ، وسأشعر بالراحة والسكينة والهدوء والحيوية» .

كرر التجربة مرة أخرى ، بتكرارك الكلمة التى اخترتها .. وتذكر أن المراد بتكرار الكلمة التأثير على عقلك الباطن .. فهى بمثابة «كلمة السر» التى يستجيب لها العقل الباطن ، بما يشبه حالة التنويم المغناطيسى .. وهذا يستلزم أن يكون العقل الباطن فارغا مما يختزنه من مشاكل ، وأن يعرف الإنسان كيف يتعامل معه ، وهذا ما سنوضحه فيما يلى .

العقل الباطن .. خصائصه ومميزاته :

إن العقل الباطن هو المستوى البدائى الحيوانى للمخ .. وهو بهذا يتحكم فى معظم وظائف الجسم غير الإرادية مثل : معدل ضربات القلب ، وضغط الدم ، وإفرازات الغدد .. ولذلك فإن للعقل الباطن أهمية كبيرة .

وكما أن العقل الباطن له طبيعة بدائية حيوانية ، فإنه يقبل الأوامر ويفسرها حرفيا .. مثال ذلك من الأوامر التى يقبلها العقل الباطن : «الإيحاء الإيجابى» بقولك : «فى كل يوم وفي كل النواحى أريد حيوية وسعادة وأحسن صحة» .

ويجب عند إعطاء الأوامر إلى العقل الباطن ، أن يصحب ذلك تحريض وإثارة المشاعر ، لكى يعطى قوة لهذه الأوامر .

ومن مميزات العقل الباطن :" أنه يتجاوب مع التكرار ، فهو يسجل ميكانيكيا . وعليك أن تفكر فى العقل الباطن ، كآلة تسجيل هائلة . وإذا أردت أن تركز وتهتم وتؤكد على فكرة معينة ، أو تجربة معينة ، فأحسن طريقة هى تعميق تعريف هذه الفكرة أو التجربة .. ويتم ذلك عادة بالتكرار . وذلك باتباع نفس الطريقة التى تتبعها لحفظ بيت شعر أو آية . وعليك أن تكرر ذلك إلى أن تثبت هدفك فى العقل الباطن .

لا تقل إذا :

من مميزات العقل الباطن أيضا : أنه يتجاوب بنجاح مع التأكيدات الإيجابية . فعليك أن تكون إيجابيا دائما ، وتكون واضحا فى كل ما تأمر به عقلك الباطن ، ولاتستعمل جملا سلبية أو تتحمل الشك ، ولاتكن سلبيا .. فمثلا لاتقل : سأحاول الاسترخاء . ولاتستعمل نهائيا كلمة «أحاول» . ولكن قل : إنك سترخى عضلاتك .. ولاتستعمل كملة « إذا » .. فمثلا لاتقل : «هذا وقت الاسترخاء إذا أمكننى ذلك » . ولكن قل : «إنه يمكننى الاسترخاء . استرخ الآن » . واعلم أن عقلك الباطن هو خادمك ..

فإذا أظهرت له أية أشارة شك ، أو عدم ثقة ، فإن خادمك قد يستغل ذلك ، ولايؤدى العمل المطلوب .. لذلك اجعل أوامرك جازمة ، واختر الألفاظ جيدا ، ولتكن صحيحة حرفيا .

ويمكن أن تكون وديعا فى ألفاظك إذا شئت ، فتقول مثلا لعقلك الباطن : «يمكنك الآن الاسترخاء» .. وعليك أن تتعرف أى الأوامر يتجاوب عقلك الباطن معها : هل الجازمة أم الوديعة ؟ وكلاهما مقبولان .

كيف تتعامل مع عقلك الباطن ؟

كما شرحنا من قبل : فإن من مميزات عقلك الباطن أنه مطيع ، متى عرفت كيف تتصل به ، وهو ينفذ تماما ما تطلب منه .. فمثلا : هو ينفذ ما تكرره له فى شكل صورة عقلية .

* فإذا كنت ذا وزن أكثر من اللازم ، ووضعت أمام عقلك الباطن صورة عقلية عن نفسك ، وكأنك أقل وزنا وأكثر صحة ، وأسعد حالا وأكثر جاذبية، فإن عقلك الباطن سيبذل كل جهد لتحويل هذه الصورة إلى حقيقة .

ويمكن لعقلك الباطن أن يوقف أى ألم وانفعال فى أى جزء من جسدك ، كما أن عقلك الباطن يمكنه تغيير ردود فعل أنسجة الجسم ، وإسراع العلاج .

* والعقل الباطن لاينام، والدليل على ذلك أن الأم تستيقظ فورا عند سماع أقل صوت من ابنها .

وهناك وسيلتان للاتصال بعقلك الباطن :

١- طريقة البندول .

٢- طريقة التخيل والعرض Projection

(١) طريقة البندول :

استخدم بندول مربوط بفتلة خيط .. ويحسن استخدام شيء له صلة شعورية بك ، كخاتم زواجك ، أو قطعة حلي لها علاقة خاصة بك أو قطعة

نقود واربطة بخيط طوله حوالى ١٢ بوصة .. اجلس على مائدة ، واسند كوعك عليها ، واستخدم يدك اليمنى إذا كنت تكتب بها ، وتستعملها عادة، وإلا استعمل اليد اليسرى . اسند كوعك على المائدة أمامك ، وامسك الخيط بين الإبهام والسبابة .

إنك تعلم أن العقل الباطن يرسل إشاراته عادة عن طريق العضلات . فاعتبر أن البندول سيكون وسيلتك للتحدث والاتصال بعقلك الباطن . واتفق مع عقلك الباطن على طريق المحادثة . بأن تعتبر مثلا : أن «نعم» هى دوران مع الساعة و «لا» عكس الساعة . أو غير ذلك من الوسائل .

حدد أسئلة معينة لعقلك الباطن عن أشياء نفسية أو شعورية تقلقك . اكتب هذه الأسئلة على ورقة ، وضع الورقة أمامك ، وضع أمام كل سؤال خانتين : واحدة نعم ، وواحدة لا .

يحسن أن تكون مسترخيا تمام ، واغلق حواسك تماما ، ولاتجعل أى شىء يلفت انتباه عقلك الباطن ، ولاشىء آخر يحرك مشاعرك .. اعط أوامرك للعقل الباطن : «بونترول استرخ - بونترول استرخ - هذه إرادة الله» .. وستجد نفسك فى حالة استرخاء اختيارى ، وعقلك هادئا ، وأنت فى سكينة وراحة .

فى هذه الحالة يكون عقلك الباطن مستعدا ، ويمكنك الاتصال به بسهولة . افتح عينيك واسأل أسئلتك .. واتجاه البندول سيحدد لك الإجابة .. بعد ذلك وحينما تتعرف على التناقضات النفسية الخاصة بك ، والأسباب الكامنة فى تصرفاتك غير العادية ، فإنك ستتخذ الخطوات اللازمة لإصلاح الموقف وحل المشاكل .

ولكى تسأل عقلك الباطن : فإنى أضع أمامك جدولا للأسئلة ، يساعدك على اكتشاف أعمق أعماق نفسك ، خلال سنى حياتك .. وعن طريق هذه الأسئلة ، فإنه يمكن استعراض أسباب المشاكل . وحينما تبحث الموضوع ، اعتبر نفسك مُعالجا ، وانظر إلى ذاتك : على أنك شخص آخر ، وهو المريض.

جدول الأسئلة

(أ) الطفولة والصبا :

١- هل كنت محل عطف شديد ، وكانوا يرضونك عند كل نزوة ؟

٢- هل كانوا يثبطون همتك كلما أتيت بشيء جديد؟

٣- هل كنت تعامل بنظام ودقة ؟

٤- هل كنت تعامل معاملة دينية شديدة ؟

٥- هل كنت تمر بتجارب شعور بالذنب والاتهام ؟

٦- هل كان والداك كثيرى السؤال ومحبى التملك ؟

٧- هل كانوا يناقشون الأمراض والمشاكل فى حضورك ؟

٨- هل كانوا يتناقشون كثيرا ؟

٩- هل كان لديك مشاكل مستمرة وعليك فيها طاعة والديك ؟

١٠- هل كانوا يضربون لك المثل بأطفال آخرين لكى تحذو حذوهم ؟

١١- هل كنت منظما طبيعيا أكثر من اللازم ولم يكن لديك اختيار ؟

١٢- هل كنت منظما طبيعيا نتيجة خوف أو عقاب جسدى ؟

١٣- هل كنت منظما ومطيعا خوفا من أن ترتكب ذنب ؟

١٤- هل علموك أن الجنس فيه ذنب ؟

١٥- عندما كنت تسأل عن الجنس ، هل كانوا يجيبونك بالنفى ؟ أم بردود قليلة ؟ أم يكذبون عليك؟

١٦- هل كان والداك يمكثان سويا بسببك ؟

١٧- هل كنت الولد الوحيد .. وإذا كان ذلك كذلك :

فهل : ١- كنت تُدلل ؟ ٢- ليس لديك منافس ؟

٣- لم يعلموك الاعتماد على النفس: ٤- لم يعلموك مشاركة الغير ؟

٥- كنت متعلقا بأمك أو أبيك بدرجة غير معقولة؟

١٨- هل تغير من أخيك الثانى ؟ هل المنافسة بينكما شديدة ؟

هل كنت تشعر بأنك أقل أهمية حينما ولد أخوك الثانى ؟

١٩- هل كنت طفلا غير مرغوب فيه ؟

(ب) البلوغ :

١- هل كان والداك ينتقدانك بشدة ؟

٢- هل كانوا يعملون نموذجا مثاليا للفضيلة ؟

٣- هل كنت تفكر فى والديك على أنهم نماذج مثالية للفضيلة ، وبعد ذلك لم يتحقق أملك ؟

٤- هل كنت محروما من الاختيار وحرية الرأى والعمل ؟

٥- هل كنت مطيعا أكثر من اللازم ومنضبطا ؟

٦- هل كان أحد أبويك يستخدم ادعاء المرض ، أو المرض الحقيقى ، وسيلة ليجعلك قريبا منه فى المنزل ؟

٧- هل كان الجو المنزلى غير سار ؟ الآباء متشائمون - كثيرو التشاجر - عدم وجود أمن اقتصادى - مشاكل زوجية - بيئة غير مناسبة - أو جيران غير مناسبين ؟

٨- هل كنت متهربا أثناء فترة المراهقة ؟

٩- هل كنت تشعر بذاتك أم بعجز نفسانى أو عقدى ؟

١٠- هل كانت التعليمات الدينية قاسية أو جامدة؟

١١- هل تعلمت الجنس ؟ من القراءة ؟ أم من الشارع ؟ أم لاتوجد تعليمات جنسية لك ؟

١٢- هل كان هناك ادعاء جنسي غير صحيح يصدر من والديك .. مدرسيك - القادة الدينيين - أقرانك ؟

(جـ) الرجولة :

١- المشاكل الزوجية :

١- هل كان زواجك هروبا من بيئة منزلية غير مناسبة ؟

٢- هل تزوجت بسبب المال أم بسبب الحب أم بأى سبب ؟

٣- هل عائلتك فرضت الزواج عليك جبريا ؟

٤- هل لايوجد شيء مشترك بينك وبين زوجتك ؟ عقليا - نفسيا - روحيا - جسديا .

٢- هل أنت متضايق من زوجتك ولاتطيقها ؟

٣- هل تبحث دائما عن الهرب من المنزل ؟ إلى المحافل - إلى نشاط اجتماعى - مع الأولاد - إلى البارات والملاهى - إلى المطاعم .

٤- هل لايمكنك إشباع حاجتك الجنسية ؟ أم هل لايمكنك إشباع حاجة زوجتك الجنسية ؟

٥- هل طباع زوجتك تختلف مع طباعك ؟ فى التفاؤل والتشاؤم - فى الحياة الاجتماعية وحب الحب - فى حب التعاطف أو الجفاء ..

٦- هل مستواك العقلى أعلى أم أقل من شريكتك ؟ وهل الديانة واحدة؟

٧- هل هناك تشاور واتفاق فى تربية الأبناء فى جميع النواحى ؟

٨- هل رغبتكما فى انجاب الأبناء واحدة ؟ أم هناك من يخشى الحمل؟

٩- هل كل منكما يشعر بالحاجة إلى شريك حياته ؟

١٠- ألا تتمتعان بالمشاركة فى تجاربكما ونشاطكما أو عملكما؟

١١- هل هناك مشاكل مالية أو جنسية أو مرضية ؟

١٢- هل لديك عيب جسماني يضايقك ؟ آذان طويلة - أنف طويل - ذقن - صدر ..

١٣- هل فقدت نقودا أو فقدت وظيفتك ؟ أو فشلت فى الحصول على قروض؟

١٤- هل سبق أن فشلت فى حبك ؟ أو هل شريكك فقد رغبته فيك ؟

١٥- هل أولادك لاتتقدم كما تريد ؟

١٦- هل مرضك سبب فى أن ابنك لايترك المنزل ؟ وهل ذلك هو ماتبغيه؟

١٧- اذكر أحدث أسباب القلق التى حدثت لك .

١٨- إذا كان هناك شخص آخر أكثر جاذبية من شريكك . هل تستخدم المرض وسيلة للحصول على انتباهه ؟

١٩- هل تريد شخصا مايعاونك ويعينك ؟

٢- هل تجد صعوبة فى الحصول على وظيفة ؟ وأن مرضك يفسر لك ذلك؟

بعد الرد على الأسئلة : أعد قراءة الرد بأمانة . وإذا شعرت بأن هناك تغييرا يجب أن يتم فقم به ، لتحقق لنفسك الاطمئنان الذى تنشده ، وتعالج جسمك من المرض الذى يؤرقك ، عن طريق عقلك الباطن الذى يساهم بردود فعله فى سرعة العلاج .

(٢) التحكم فى مستقبل صحتك بطريقة التخيل والعرض (Projection) :

شرحنا قبل ذلك : كيف تحادث عقلك الباطن بالبندول .. والآن نشرح لك كيف تتحدث معه ، وتسأله أسئلة ، وتحصل على إجابة مباشرة .

هذه الطريقة يمكن استخدامها : سواء وأنت جالس أم مستلقى . والأفضل أن تكون مستلقيا ، وذراعاك على جانبيك .. ضع نفسك فى حالة « يونيترول استرخ » بأمر منك .

والآن تخيل أمامك شاشة تليفزيون ، ولتكن شكل شاشة تليفزيونك الذى تستعمله . ودع كل شيء يختفى من ذهنك إلا شاشة التليفزيون . اضبط الجهاز على القناة الخاصة بعقلك الباطن والتى عليها علامة (S) أى subconscious (اللاشعور) سترى نفسك على الشاشة . والآن يمكنك أن تسأل عقلك الباطن أى سؤال تشاء ، عن أى مشكلة .. فمثلا إذا كنت ذا وزن زائد، فأسال نفسك أن تعود إلي وقت مضى ، يكون فيه وزنك خفيفا ومقبولا.. واسأل قناة عقلك الباطن أن تظهر صورتك عندما كنت خفيف الوزن.. وإذا أردت أن تعرف لماذا زاد وزنك ؟ فاسأل عقلك الباطن ليريك كيف بدأت هذه المشكلة فإنه سيجيبك إلى طلبك :

قد ترى نفسك وأنت طفل ووالداك يشجعونك على كثرة الأكل .

وكذلك قد ترى ، على مستوى عقلك الباطن ، بعض لقطات عن ماضيك ، أدت إلى مشكلاتك الحالية : التدخين الزائد - الضعف الجنسى - الصداع النصفى - الحساسية . ويجب أن تعرف أن كل شيء حدث لك فى حياتك ، إنما هو مسجل بالتفصيل في عقلك الباطن ، ويمكن عن طريق الاسترخاء الكامل (حسب تدريبك عليه) أن ترى مرة أخرى ، ماسبق أن سجل فى حياتك الماضية .

وهذه مناسبة طيبة : لاستخدام جدول الأسئلة السابق ، مع هذه الطريقة ، للحصول على إجابة تلك الأسئلة ، بما يلقى مزيدا من الضوء على تفصيلات أكثر عن حياتك ، بما يمكنك من أن تتحكم فى نفسك لتقودها إلى الطريق الذى ترغبه لتحقيق آمالك .

وأحسن وقت ترى فيه طرح نفسك بالصورة التى تريد تحقيقها فى المستقبل هو فى المساء قبل النوم مباشرة ، أو فى الصباح عند استيقاظك .. افعل ذلك كثيرا ، فإن عقلك الباطن سيعبىء كل قواه لتحقيق مطالبك .

وتفيد هذه الطريقة أيضا فى تفسير الرؤى التى يراها الإنسان فى المنام : حيث يضع نفسه فى حالة « يونترول استرخ » .. وبعد أن يسترخى جيدا ، يتحول إلى مرحلة « يونترول عرض Projection » ثم يسأل عقله الباطن عن معنى الرؤيا ، وهو يعطيه تفصيل ذلك ، فهناك تفاعل داخلى بين العقل الباطن وبين جميع الأحداث ، سواء الحاضرة أو الماضية ، مما يجعل له دورا إيجابيا مع الإنسان ، إذا أحسن التخاطب معه وتوجيهه .

اللغة السرية للجسم :

هل سبق أن سمعت عن لغة لأعضاء جسم الإنسان ؟ هل سبق أن حاولت تفسير ، تعبيرات أعضاء جسمك ؟

إنك إذا خاطبت عقلك الباطن ، فإن الآلام تزول من جسمك ، والتى هى فى معظم الأحيان تعبير عن حالات شعورية .. مثلا : إذا كان لديك إسهال أو إمساك ، فقد يكون ذلك بسبب أن معدتك مملوءة من شخص معين .. اسأل عقلك الباطن عن هذا الشخص أو الحادث الذى أدى إلى ذلك .

كذلك : قد تريد أن تسأل عقلك الباطن : لماذا أنت فاشل ؟ أو ما الذى يسبب لك عدم السعادة ؟ .. المهم أن تعلم كيف تُعد أسئلتك ، وتصيغها جيدا . ويجب أن توجه أسئلتك إلى المشاكل المحتملة فقط ، والتى لها علاقة بقلقك وبمشاعرك وبمشاكلك أو بأمراضك . وستكتشف علاقات غريبة بين مشاكلك الحاضرة وبين ماضيك الذى نسيته ، فعقلك الباطن لاينسى الماضى أبدا .

فإذا عرفت كيف تتحدث مع عقلك الباطن ، عن طريق الاسترخاء الكلى باستعمال كلمة السر (مفتاح السعادة) واستعمال طريقة البندول أو طريقة التخيل (للعرض) فإنك بذلك تصبح فى علاقة وطيدة مع عقلك الباطن ، حيث يصبح صديقا لك ، وصريحا معك ، ويمكنك أن تسأله أى سؤال تريده ،

وهو يجيبك بكل تفصيل ، مما يساعدك على التخلص من مشاكلك أو أمراضك .

ونعطيك الآن مثالا مبسطا يبين كيفية التحكم فى تفاعلات العقل الباطن:

كان هناك شخص يعانى من إسهال شديد ، واعتقد أنه سيموت بسرطان المعدة ، وبالفحص الطبى تبين أنه لايوجد لديه أى مرض عضوى .. وأصبح من اليقين أن مشكلته نفسية .. وباستعمال جدول الأسئلة ، وباستخدام (بونترول عرض Projection) تبين أن عمة هذا الشخص ماتت بالسرطان فى معدتها ، وكان لديها إسهال .. وهو كان على اتصال بعمته ، عندما كان لديه عشر سنوات . ولكن عقله الواعى نسي أنه كان يعيش مع عمته لمده شهر، حدث خلالها مرضها ، ثم موتها .. ومنذ ذلك الوقت ، وعقله الباطن يضع الإسهال مع السرطان مع الموت ، ويخلق علاقة بينهما ، أى بالنسبة للاشعور: فإن إسهال معناه سرطان ثم الموت .

ولعل الإسهال بدأ عند هذا الشخص بسيطا ، بسبب مادى من أكل معين ، ثم بعد ذلك ، وعن طريق تأثيرات العقل الباطن ، زاد الإسهال ، وتحول إلى إسهال مزمن ، وأدى إلى الحالة المثارة . وكل ذلك كان يتم بدون معرفة العقل الواعى .. وعندما قام بمخاطبة عقله الباطن عن طريق الاسترخاء، واستخدام طريقة (بونترول - تخيل أو عرض) جعلته يشعر بتجربته أثناء طفولته ، مما جعله يربط بين الإسهال والسرطان . ومجرد إدراك ذلك أزال الإسهال، لأنه توقف عن أن يتصرف ، وهو فى سنه الكبير ، بنفس التصرف الذى تصرف به، عندما كان عمره عشر سنوات .. أى أن هذه الذاكرة توقفت عن العمل فى العقل الباطن ، بمجرد علمه بعدم ضرورة ، وعدم شرعية ومنطقية ، هذا النشاط الباطنى .. وذلك يعتبر بمثابة إبطال مفعول لغم مدفون ، كان يمكن أن يُحدث إتلاف وتفجير لصاحبه ..وكلنا لدينا مثل هذه الألغام المدفونة فى

باطننا .. ويمكننا إبطال مفعولها ، بدون أى ضرر بمعرفة كيف نتحدث مع العقل الباطن .

ولذلك سنشرح لك طريقتين للعلاج لتقوية طريقة (التخيل - العرض Projection) مما يساعدك على حياة أفضل وأسعد .. وفيما يلى شرح هاتين الطريقتين :

علاج التوقع وعلاج الحماس :

لاحظ أن العقل الباطن يعمد دائما إلى خلق كل مايغذيه به العقل الواعى وهو من هذه الناحية كالعقل الالكترونى . فهو يعمل على المعلومات التى يغذيه بها من يستخدمه ، أى لايعطى معلومات من عنده .. ولكن بمجرد ما يحصل العقل الالكترونى (العقل الباطن) على المعلومات التى تفيده ، ويحتاجها لمعالجة مشكلة معينة ، فإنه يستعملها مباشرة ويحل المشكلة .

وفى حالة العقل الالكترونى : فالحل يظهر على ورقة أو شريط .. ولكن **فى حالة العقل الباطن : فإن الحل يتحقق عن طريق أعمال الجسم** .. ولذلك فإذا كانت المعلومات التى تعطى للعقل الباطن خاطئة ، فإن الحلول ستكون غير سليمة ، وبالعكس . أى إذا غذيت العقل الباطن بالمرض : فالحل هو الآلام .. وإذا غذيته بأفكار عن الصحة الجيدة ، فالحل هو الجسم السليم .. وإذا توقعت أن تكون جيد الصحة ، فستكون جيد الصحة .. وإذا توقعت عدم النوم ، فلن تنام .. وإذا توقعت الفقر ، فسوف تفتقر .. وإذا توقعت مرضا معينا ، فاحتمال إصابتك به كبيرة .. وإذا رغبت (بدلا من توقعت) فى شىء ، فإنك ستحصل عليه .

وكذلك بالنسبة لطريقة الحماس (أى الحماس وحب الحياة) : فهل أنت تأخذ الحياة بجدية وحماس وسرور ؟ هل تستيقظ فى الصباح وأنت مبتسم وملىء بالحيوة والحماس ؟ هل تتمتع بالسماء والجو الجميل ؟ وهل تتمتع بالشمس المشرقة وأصوات الطيور وجمال الطبيعة ؟ وهل تستخدم حواسك بالطريقة

التى علمنا إياها الرسول عليه الصلاة والسلام ؟ بأن تصونها وتحفظها عن الحرام وتتمتع بها فى الحلال ؟

تعلم أن تكون متيقظا لكل شىء حولك ، ولكل شىء فيك .. تعلم أن تكون منتبها لكل شىء ، ولو بدرجة بسيطة ، لتتمتع به فى الحياة ، وتبتسم كثيرا .. فالحياة تحتاج منك إلى درجة من الحماس الذى يدعوك لحبها والإيجابية فيها .

فأنت مجموعة من الذرات ، تعيش على مجاميع من الذرات ، اسمها الأرض، التى حولها ملايين أخرى من الذرات .. وعلى ذلك فإن الآلام والمشاكل التى تحملها على رأسك ، والتى تعتبرها مهمة جدا ، لوقستها بالمقياس الحقيقى لوجودك ، لطاحت واندثرت .. فانظر إليها نظرة الحق سبحانه وتعالى ، أى انظر إلى الحوادث بالله .

وبهذا نكون قد شرحنا كيفية التحكم فى العضلات الإرادية .. وننتقل إلى بيان كيفية التحكم فى العضلات الغير إرادية ، حتى نكون قد استكملنا موضوعنا الأساسى وهو : كيفية التحكم فى عقل وجسم الإنسان .

ثانيا : كيف تتحكم في توجيه العضلات الغير إرادية ؟

الآن يمكنك أن تدخل فى نطاق جديد : وهو التحكم فى عضلاتك الغير إرادية ، حيث الصعوبة أكثر ، وهذا التدريب يحتاج منك تركيز أكبر ، لأنه سيساعدك على زيادة حيويتك ، وعودة الشباب إليك .

فما هى العضلات الغير إرادية ؟

إن العضلات الغير إرادية : هى العضلات التى تقود أوعية الدم فى الجسم، وحركة الأمعاء ، وحركة البول .. والعقل الباطن هو الذى يقود عمل هذه العضلات ، والغدد والقلب والرئة وغيرها . وكل ذلك يمكن أن يكون تحت رقابتك ، إذا أتقنت استعمال مفتاح السعادة (البونترول) .. فاعلم أنه طالما

أن الأمر صدر إلى العقل الباطن ، فما عليك إلا أن تسترخى ، وتترك القوة الباطنة لتحقيق ما تريد . ولايوجد شىء مستحيل أمام عقلك الباطن .. وسيمكنك تخفيض عدد النبض ، وضربات القلب ، والتحكم فى ضغط الدم وغيره .

واليك طريق العمل :

* استلق على سريرك . واعط الأمر « يونترول - استرخ » .. وبذلك تنتقل إلى الدرجة الأولى من الاسترخاء .. كرر كلمة واحدة لنفسك مرارا وتكرارا ، بحيث لاتكرر غير هذه الكلمة ، ولاتفكر فى أى شىء غير هذه الكلمة ، ومتصورا نفسك تستغرق بعمق فى الاسترخاء . والكلمة الوحيدة التى تكررها هى : اعمق - اعمق - اعمق .

* كرر هذه الكلمة آليا ، وبصوت مسموع ، ويحسن أن تكون وحدك . وتحدث بصوت مسموع ، حتى يتأثر العقل الباطن ، ليس فقط بالفكرة ، ولكن أيضا بالسمع ، وكذلك فإن حركات الشفتين واللسان تؤثر فى العقل الباطن بالكلام الصادر منها .

* بعد ذلك ستجد نفسك أشد استرخاء وأعمق ، وكل شىء أمامك ، وكأنه بلا مجهود ، بلا ألم ، بلا قلق ، بلا إزعاج .. كل ماتحتاجه الآن : هو أن تعطى لعقلك الباطن إيحاءات بما تريد تنفيذه في جسمك . ويجب أن تكون لديك رغبة كبيرة فى الوصول إلى هذه الحالة العميقة من الاسترخاء .

* وحينئذ يمكنك إعطاء الإيحاءات المطلوبة : سواء بالنسبة لعضلات القلب، أو الآلام ، أو عضلات تحت المعدة ، أو زيادة الإفرازات .

فى هذه الدرجة من الاسترخاء : فكل الآلام والتعب والقلب ، لاوجود لها ، ويعمل الجسم وقتها على مستوى أقل (أبطأ) . ولذلك يمكنك أن تغذيه بأفكار جديدة .

وإذا كانت حالة المرض متمكنة من الجسم ، بحيث لاتستجيب العضلات سريعا لتحقيق الشفاء ، فيمكن استعمال العلاج بالتأقلم ، بعد إصدار الإيحاءات المطلوبة .

العلاج بالتأقلم :

يستعمل العلاج بالتأقلم كوسيلة فعَّالة فى أوقات القلق . وفى هذه الحالة يكون الجسم قد اتخذ حالة خاصة لإبطاء مستواه ، حتى تمر الأزمة .. وهذا أشبه بمن يحنى رأسه ، حتى تمر الرصاصة، أو بمن يختفى حتى تنتهى الزوبعة. أو كالحيوان الذى يتظاهر بالموت ، حتى تمر العاصفة أو الأزمة . وهى وسيلة استراتيجية للانسحاب ، وإعادة ترتيب القوى الحيوية ، حتى يمكن استعادتها للهجوم على المشاكل وهى أشد حيوية وقوة .

التخلص من الانفعالات الضارة :

يقوم التحليل النفسى على أساس الكلمات ، وأن يترك الإنسان لنفسه عنان التعبير ، حتى إذا لمس انفعالا مخيفا ، بدأ يغضب أو يبكى أو يتألم ، لأن هذا الانفعال كان مكبوتا ثم ظهر .. والمهم أن يتخلص الإنسان من انفعالاته الضارة المكبوتة .. وهنا لاتكفى الكلمات ، فالكلمات ماهى إلا كلمات ، ولكن المهم أن يعيش الإنسان الانفعال نفسه بكل آثاره .

مثال ذلك : نفرض أن وفاة أم شخص ما ، هو العامل الأساسى لمشكلته النفسية . حيث أن للوفاة أثرها النفسى عليه .. فعندما كان طفلا عمره ست سنوات ماتت أمه ، ففزع وتألم وبكى بيأس ، ثم مضى على هذه الحادثة زمان كاف لدفعها إلى أعماق مشاعره .. ولعلاج هذا الشخص من تلك الآثار النفسية الدفينة يمكن أن يستعمل الطريقة التالية وهى :

طريقة العلاج الموجه (ص ×) : وهى أن يعيش فعلا حالة الوفاة بكل مافيها ، ويتخيل أنه صغير ، وعنده ست سنوات ، ويبكى فعلا بمرارة وفزع وألم .. وهذه الدموع والمشاعر ، هى تعبيرات عن مشاعر الماضى .

ويحسن تكرار هذا المشهد ، بكل اتقان واقعى ، حتى يشعر أنه بهذا التكرار قد فرَّغ مشاعره تماما . بعد ذلك يجب أن يستريح . وبذلك يكون الديناميت النفسى قد تفجر ، ولا أثر للعقدة فى نفسه .. ولاشك أنه سيعقب ذلك تحسن صحته وألياف جسمه ، وعودة الحيوية إليه .

المهم هنا : أنه ليس الكلام فقط عن المشكلة هو الذى يحررها ، إنما يساعد على تحريرها . ولكن التحرير الحقيقى هو تمثيل المشكلة الواقعى الحيوى .. كما شرحنا واعلم أن كل حادثة ، وكل شعور ، يمر بالإنسان ، إنما هو مسجل تماما فى كيانه ، فى أنسجة الجسم بشكل ما . وقوة وعمق هذا التسجيل ، يتوقف على كثافة الشعور الأصلى فى تجربة الحياة ، وكميته وكيفيته ، والتركيز والانتباه الذى استقطبه من الإنسان ، وقدرة أعضاء الجسم وأعصابه.

وهذه التسجيلات تشبه الفوتوغراف والمسجل . وهى مع الوقت تفقد جانبا من حدتها ، وأحيانا لاتفقد حدتها أبدا.

واعلم أن من أسباب سعادة الإنسان : أن يتمتع بالحاضر ، باللحظة التى يعيشها ، فحاول دائما أن تتمتع بالحاضر سواء فى الرؤية أو السماع أو الأكل أو اللمس أو الشم ، ولاتنظر للأشياء مجرد نظرة عابرة سطحية : فكن منتبها مثلا لما تأكل ، وليس فقط مجرد استعمال فمك ومضغ الطعام ، بل عش تجربة الأكل ، ومتع بها مشاعرك .. ولاتنظر للسماء بدون اهتمام ، ولكن تأمل لون السماء ، ولمعان الشمس ، وجمال الغيوم .

عود نفسك على أن تستعمل حواسك بالكامل وجرِّب استخدامها ، واستخدام مشاعرك كلية ، ومن الآن .. ولاتنسى أن تستلقى ، وتكرر الإيحاءات التالية وبصوت عالى كل يوم ومن كل النواحى : «أنا أحسن أحسن ، وأسعد أسعد ، وأكثر صحة وأكثر صحة .. وأكثر شبابا وأكثر شبابا» .

كيف تنسى الذاكرة المؤلمة ؟

ضع نفسك فى حالة (يونترول - استرخاء) ثم تخيل أن أمامك مكتبة فيها المحفوظات . وأن أحد الأدراج مكتوب عليه «احفظ وانسى» File & Forget انظر ذلك جيدا بعين عقلك .

ثم تخيل الآن ورقة فارغة من أوراق الحفظ . وعلى كل ورقة من هذه ، فإنك ستسجل حوادث حدثت فى الماضى ، وستكتب عليها تاريخها فى أعلى الورقة . أبدأ بأول حادث فشل ، حدث لك فى حياتك ، أو ماشابه ذلك ، حيث أنك تبحث عن ذكريات سيئة حدثت فى الماضى .. اسأل عقلك الباطن أن يصور لك ذلك ، وفى أى سنة تقريبا ..

خذ مذكرة عن هذا الحادث ، فى كلمات قليلة ، واكتبها على هذه الورقة . واذكر التاريخ فوقها ، وتخيل نفسك وأنت تكتب هذه المذكرة . انظر فيها جيدا ، ثم افتح الدرج المكتوب عليه «احفظ فى الأرشيف وانسى ، File & Forget . كرر ذلك بالنسبة لحادثة أخرى، وهكذا .. حتى تنتهى الحوادث والذكريات المؤلمة التى تريد أن تنساها . ضع كل هذه الأوراق فى هذا الدرج . بعد أن تكون تخلصت من هذه الحوادث وذكراها بالطريقة السابقة وهى طريقة العلاج الموجه (ص×) .. أى أن العلاج الموجه أولا ، وبعد ذلك الحفظ فى الأرشيف والنسيان . واقفل الدرج .

وبعدها تخيل أن هذه الحوادث التى سجلتها ، تخص شخصا غير موجود الآن . وأنك لست الشخص الذى حدثت له هذه الحوادث .. فأنت الآن فعلا ، غيرك منذ عشر أو عشرين سنة ، أو حتى لست الشخص (الذى كان أمس) فكل شىء يتغير كل ثانية .

كيف تتغلب على اليأس ؟

سبق أن شرحنا أن الإنسان لايجب أن يعيش فى الماضى ، بل يجب أن يشعر بأهمية الحاضر . فأنت لن تعيش بأكثر من دقة قلب فى اللحظة

الواحدة. وطالما أننا شغلنا أنفسنا بأى ماضى فى لحظة ما ، فإننا نفقد الحياة فى اللحظة الحاضرة ، وبذلك لايتحقق الحاضر .. واعلم أنك تحيى الحاضر حينما تركز عليه ، وتكون حيا بالنسبة له . فيجب أن تفكر فيه ، وأن تسمع كل صوت حولك ، وتشم كل ما له رائحة ، وترى بتأمل ووعى كل ماهو أمامك ، وتشعر بكل ماهو موجود . أى تستخدم وعيك وإحساسك بالموجودات ، ولاتلق بالك إلى المستقبل أو الماضى .. بذلك تعيش حاضرك حيا بالكامل .

وأول خطوة نحو السلام النفسى ، والاستقرار الروحى والعقلى : هى أن تقبل الأشياء التى لايمكنك تغييرها . لأنها انتهت ، فهى قطعة من الماضى ، لا أثر لك عليها ، فركز على حاضرك ، لكى يكون لك مستقبلا باهرا .

ونظرا لأن الحياة لاتخلو من المشاكل والمتاعب والصعوبات ، التى نواجهها كل يوم .. فسنحاول أن نساعدك على حل المشاكل ، حتى تحافظ على حيويتك وتفاؤلك : فيجب أولا : بأمانة وعناية أن تحلل المشكلة .. اجلس ، واستعرض الحقائق . اسأل نفسك ، واكتب فى كراسة : «اقتل القلق قبل أن يقتلك» .. فالقلق شعور قاتل ومخرب ، ويجب أن تتعلم عن طريق الاسترخاء، واستخدام مفتاح السعادة الذى شرحناه «يونترول» كيف تستبدل هذا الشعور بالتفاؤل ، والأمن النفسى ، والتفكير الإيجابى .

ضع نفسك فى حالة «يونترول - استرخ» وتخيل نفسك ناجحا ، وأن المشكلة التى تواجهها ، قد حلت لمصلحتك .. ثم كرر الجملة الآتية ثلاث مرات :

« أنا راضى مطمئن البال .. فى كل يوم وفى كل ناحية أنا أقترب أكثر فأكثر إلى الحل الناجح »

أو قل بيقين : « إنها إرادة الله أن أكون ناجحا » .

واعـتـقـد ذلك ، وكرر هذا الإيحاء ، وضع فى عـقلك البـاطن . وتذكر أنه يمكنك دائما أن ينفذ لك عقلك الباطن ماتريد ، وأن يقودك للعمل السليم ، طالما أن حالتك العقلية متفائلة وإيجابية .. وإذا حدث شىء غير متوقع ، فتقلبه فورا ، لأنه من قدر الله .

ثم اسقط كل الأفكار من ذهنك ، استلق واسترخ ، ودع كل قلق يتبخر منك . ونظرا لأهمية الاسترخاء ، فسوف نشرح عدة تمارين ، يمكن أن يمارسها كل فرد لتحقيق الاسترخاء المطلوب ، ثم نشرح بعد ذلك كيف تسجل الإيحاءات المطلوبة فى اللاشعور .

تمارين على الاسترخاء :

إن الغرض الأساسى من الاسترخاء : أنه يسمح بالاتصال السليم بين العقل الواعى والعقل الباطن .

وأهمية الاسترخاء هو : أنه يساعد على أن يجعل الإيحاءات تنفذ بمعرفة العقل الباطن .. فكلما كنت أكثر استرخاء ، كلما كان أيسر لإيحاءاتك أن تجد سبيلها إلي العقل الباطن .

التمرين العام للاسترخاء :

اختر مكانا هادئا . ويمكنك أن تسد أذنيك ، حتى لاتسمع ما يخرجك عن هدوئك . واختر وقتا لاتكون فيه قلقا ولامنشغلا . استلق على سرير ، أو اجلس على كنبة ، أو على الأرض ، كما يريحك .. ويمكنك استخدام مخدة ، سواء تحت ظهرك ، أو تحت ركبتك .

استلق على ظهرك ، ويداك بجانبك مفتوحتان ، ولاتجعل يديك تلمسان جسمك . واجعل باطن يديك متجها إلى فوق . انظر إلى السقف «لاتبرّق» ولكن ركز نظرتك على نقطة واحدة .. لاتحاول أن تفعل شيئا . اغلق عينك

إذا شعرت أنك تحتاج إلى مجهود للاحتفاظ بهما مفتوحتين . حتى تترك عقلك وجسمك يهدنان ويتراخيان . وإذا شط عقلك ، فارجعه إلى ما أنت فيه .

بعد ذلك ارخ عضلاتك واحدة واحدة : اتجه إلى يدك اليمنى ، وركز انتباهك على استرخائها لمدة ١٠ ثوان ، ثم اليد اليسرى . ثم القدم اليمنى ، ثم اليسرى .. ثم ركز انتباهك لعضلات الوجه ، ثم الشفتين ، ثم اللسان ، ثم الفم .

كرر ذلك كله ثلاث مرات .. وحينما تشعر بأنك مسترخ تماما ، كرر الإيحاءات التالية : «سيكون لدى الصبر لكى أتعلم التمرين ، لكى أعبىء العوامل الإيجابية فى كيانى ، ولكى أتخلص من مشاكلى ومتاعبى. إننى سأجعل عقلى الباطن يعمل لى» هذا التمرين يستغرق حوالى ٥ دقائق ، ويعمل مرة على الأقل كل يوم .. وبعد تكرار التمرين ستشعر براحة كبيرة بعد عمله .

التمرين التالى (رقم ١) :

وأنت مستلق مسترخيا ، ارفع يدك اليمنى ، وأصابعك ممدودة حوالى ٦ بوصات عن الأرض ، أو عن السرير الذى تنام عليه .

اجعلها مشدودة جدا وممدودة ، بينما اليد اليسرى مسترخية بجانبك . ركز انتباهك على أن لاترى أى حركة أخرى غير هذه الحركة ، بحيث يكون كل جسمك مسترخ ، عدا يدك اليمنى . ثم انقل انتباهك من اليد المشدودة إلى اليد المسترخية ، لتشعر بالفارق .. بعد ذلك زد هذا الفارق ، بأن تزيد تقلص عضلات يدك اليمنى . وحافظ على هذا التقلص لمدة ٥ ثوان . ثم ارخ يدك اليمنى ودعها تسقط .

كرر التمرين فى اليد اليسرى . وبعد ذلك اترك اليدين بجانبك ولاترفعهما. واعمل التمرين على يدك اليمن ، وهى مستلقية بجانبك ، ولكن

قلص عضلاتك وهى بجانبك ، ثم اطرد التقلص إلي أن يعود الاسترخاء . قد يأخذ ذلك بعض الوقت . كرر ذلك بدون أن تقلص العضلات بشدة (أى أخف قليلا) ثم استرح إلى أن يعود الاسترخاء .. قوى شعورك بالاسترخاء باستخدام الإيحاءات . وأثناء عمل الإيحاءات العقلية ، لاحظ أن لاتحرك شفتيك ، فالإيحاءات عقلية فقط .

ونلخص هذا التمرين فيما يلى :

١- تقليص العضلات . ٢- طرد التقلص let go

٣- راحة ٤- ملاحظة إحساساتك

٥- أثناء الراحة استخدام الإيحاءات العقلية التالية:

«أن يدى تسترخى أكثر فأكثر» - «أن يدى تشعر باسترخاء أكثر كلما أعمل هذا التمرين» .

تمرين (٢) :

استلق ثم استرخ .. ثم مد رجلك اليمنى بشدة وقلصها . واجعل أصابع قدميك متجهة إلى أسفل ، كأنك تريد لمس شىء على الأرض . لاترفع رجليك، ولكن امددهما بشدة فقط . حافظ على هذا الوضع فترة من الزمن ، استرخ ، واترك رجلك تقع تحت ثقلها وهى مسترخية . ثم فكر عقليا فى الفرق بين الوضعين بعد الراحة .. اعمل ذلك بالنسبة للرجل اليسرى . ولكن هذه المرة يكون التصلب أقل ، ولمدة أقل .. ثم استرخ ، وقارن عقليا الفرق بين الرجل اليسرى ، قبل وبعد التمرين .

تمرين (٣) :

استلق - استرخ - صلب عضلات ظهرك حتى يصبح مقوسا قليلا . حافظ على هذا الوضع بضع ثوان . ثم اسحب عضلات معدتك للداخل وللخارج . ثم استرح .

اثناء تصلب عضلات ظهرك ، يجب أن يكون ظهرك مرتفعا عن الأرض حوالى بوصة . ثم استرح .. اعمل التمرين ثلاث مرات . واعمل ذلك بالنسبة للكتف .

تمرين (٤) :

استلق واسترخ وبهدوء حرك رأسك يمينا ويسارا ببطء وعندما توجه رأسك إلى اليمين مثلا (حتى الآخر) اتركها فترة ، ثم وجهها إلى الجهة الأخرى .

أثناء ذلك يكون صدغاك مسترخيين ، وليسا مشدودين . ارخ لسانك ، ركز على إرخاء رأسك وعنقك وعضلات وجهك . وكرر إيحاءاتك العقلية .

الغرض من هذه التمرينات : أن تتعود على الاسترخاء ، لتهدئة وركود الناحية العقلية والشعورية ، حتى تنساب الرسائل إلى العقل الباطن ، بدون صعوبة ، وبلا عقبات وحينما تسترخى ، لاداعى لأن تنام ، ولكن يمكن للإيحاءات أن تتكرر وتتردد حتى تصل إلي أعماق الشعور .. أما كيف يتم الإيحاء ؟ فهو ما سنوضحة فيما يلى :

الإيحـــاء :

بعد الاسترخاء : اغلق عينيك . وعيناك مغلقتان ارفع عينيك إلى فوق ، وكأنك تنظر بين حاجبيك ، ركز على هذه النقطة .. ويمكن تسهيل ذلك ، إذا أرذت ، بأن تضع فى هذا المكان بين عينيك قطعة من النقود ، وحاول أن تركز عينيك عليها وهما مغمضتان . لاتبذل جهدا فى ذلك . وحينما تشعر أن إجراء ذلك التمرين والاستمرار فيه ، يحتاج إلي جهد ، اتركه واسترح ولاتعمل شيئا . لاتفتح عينيك ، ولاتفكر فيهما ، وإذا تحركت عيناك ، اتركها تتحرك وهى مغلقة . قد تشعر في هذه الحالة بشىء من الاستغراق فى التنويم . بعد ذلك ، عند تكرار التمرين ، ستشعر بأنك ستقع فى حالة

التنويم بسرعة أكثر ، وعندها يمكنك أن توحى إلى نفسك بالإيحاءات التى تريدها .

ومتى ما أمكنك السيطرة على هذا التمرين ، يمكنك إعادته وأنت فى القطار أو فى السيارة ، دون أن تشعر بذلك أحدا ممن حولك .. وإذا أردت أن توحى لنفسك بإيحاءات أثناء جلوسك ، يمكنك أن توتر عضلات رجليك ودماغك ، كما شرحنا سابقا ، وأنت جالس .

بتكرار هذه التمرينات ، تتعود عليها ، ويمكنك بذلك أن تعد داخل نفسك أسلحة وأساليب وطرق خفيفة ، تساعدك لتحقيق أغراضك.

وهاهى بعض الإيحاءات التى يمكنك استخدامها لتكرارها :

١- إننى أتخلص من آلامى ، أو مما أشكو منه من المشاكل .

٢- إذا كان من الضرورى أن أحصل على علوم إضافية ، فإنى أريد أن يعمل لى عقلى الباطن ، ويساعدنى لاكتشاف هذه العلوم .

كيفية استخراج الإيحاءات الصحيحة المطلوبة :

لاتستعجل الأمور ، واختر الإيحاءات التى تساعد العقل الباطن على التعاون ويجب أن تكون استراتيجية الإنسان تستند إلى تلك العبارة :

« إننى سأعمل كل مجهود للمحافظة على تمارينى ، والقيام بها بانتظام. وإذا كان تحسنى بنسبة ١٪ فقط كل يوم ، فلن أكون متضجرا ، بل إننى سأحصل على تعاون عقلى الباطن ، بكل سرعة ممكنة . شئ واحد مؤكد ، وهو أننى سأتعامل مع (يذكر مشكلته) حتى أنجح تماما » .

وهناك نقطة مهمة أخرى : وهى أننا لانخلق ولانعمل الإيحاءات بوعى كامل . حقيقة أننا نشعر بها وندركها بعقلنا الواعى . ولكن الرغبة فى الأمن النفسى ، والصحة والسعادة ، كلها تنبثق من العقل الباطن . فإذا تعاملنا

بصبر وإخلاص مع العقل الباطن ، فإنه سيسمح لنا بالاتصال بالقوة العليا ، التى تحقق هذه الأغراض . بعد ذلك علينا أن نخلق - لفترة قصيرة - الصور العقلية والأفكار الخاصة بالأشياء التى نريد تحقيقها .. بهذه الطريقة يمكننا تغيير أسلوب حياتنا ، بخلق عادات جديدة ، وطرق جديدة . وبذلك نوجه النشاط الأساسي لدينا وغرائزنا ، للأغراض التى نريدها .

ويحسن أن تكون الإيحاءات فى الابتداء عامة ، أى ذات طبيعة عامة . يجب أن تكون مخلصة وبسيطة وغير معقدة . مثل : إننى سأتذكر أن أقوم بتمارينى جيدا - إننى سأحقق تقدما مطردا - إننى أريد أن أكون أكثر اهتماما نحو تغيير مجرى حياتى - إننى مستعد لعمل أى تغييرات ضرورية فى حياتى لكى أبلغ ما أريد - سيزيد صبرى كل يوم - والأشياء التى اعتادت أن تضايقنى لن تؤثر علي - لن أتكلم أو أفكر أو أسمح لعقلى أن يركز على الموضوعات التى لاتسر - سأوجه أفكارى نحو الأشياء السارة - سأرى أخطائى السابقة وسأحاول أن أتفادى الوقوع فيها مرة أخرى - سأكون أكثر تركيزا وسأفكر بوضوح أكثر - سأتذكر الأشياء أسهل - ذاكرتى ستكون أكثر قوة - سأتمتع بحياة أكثر صحة وسأكون أكثر نشاطا .

واعلم أن القاعدة الذهبية فى الإيحاء هى : ألا تدفع الأشياء بقوة ، ولكن السر فى التكرار الهادى .

تسجيل الإيحاءات فى العقل الباطن :

اجلس فى غرفة هادئة ، ووجه انتباهك إلى داخلك ، وابعد عنك الأفكار الخارجية كلية ، وكأنك فى حالة نوم . اعمل تمرين العد ، ولاحظ تثاقل جسمك . افعل ذلك آليا ، ثم كرر الإيحاء لنفسك بدون مجهود : « أنا أغوص - أغوص إلى تحت » أو أى عبارة أخرى ، واستسلم لهذه التجربة ، واجعل عقلك ساكنا ، وكأنه ملاحظ صامت لهذا الشعور ، وتفاعل مع التجربة وكأنك عائم .

بالتدريج ، سيصل بك هذا الشعور إلى نقطة ، ثم يقف ويصبح ساكنا ، ولكن بدون حدوث شيء . وهذا وضع طبيعي ، إذ أن الإرادة تكون حاضرة ، ولكنها غير مُستخدمة. وهى حالة اقتراب من الحد الفاصل بين **العقل الواعى** والعقل الباطن . وتجاوز هذه النقطة ، معناه أنك تفقد السيطرة .. **فى هذه** الحالة تبدأ الإيحاءات فى التسجيل فى العقل الباطن ، وهذا يتحقق عندما تترك الإيحاءات تحوم داخل عقلك .

وهذه التمرينات تشبه إعداد التربة ، أما تسجيل الإيحاءات فهو مثل بذر البذور .. ومن الضرورى عدم بذل أى مجهود فى عمل الإيحاءات ، ولايجب أن يتدخل العقل فى تحليل ماهو حادث .. وفى غياب أى تدخل عقلانى وفكرى ، يمكن للإيحاءات أن تأخذ مكانها ، فى أعماق العقل الباطن .

كل هذه التمرينات ، بعد عملها ، يمكن للإنسان الاستغناء عنها ، وإجراء الإيحاءات فى أى مكان ، وهو سائر أو فى المكتب ، أو قبل النوم .. ومن الطرق الجيدة ، أن تكتب إيحاءاتك فى ورقة ، ثم كررها عدة مرات قبل النوم، ثم ضع الورقة تحت الوسادة .. وهذا كله تدريب على توجيه العقل الباطن ، إلى مافيه خير الإنسان ومصلحته وسعادته ، وهو يواجه صعاب الحياة وتحدياتها .

وهكذا بتسجيل الإيحاءات : نكون وصلنا إلى نهاية المطاف فى بيان كيفية التحكم فى عقل وجسم الإنسان . ويتوقف نجاح ذلك ، على نجاح الإنسان فى تنفيذ ما وضحناه بوعى والتزام . فالإنسان جوهرة تنطوى عليها أصداف المكونات ، حيث أودع الله فيه أسرارا عظيمة ، وقدرات هائلة ، تنتظر استغلالها .. ولذلك لانملك إلا أن نردد قول القائل :

إذا كنت كـرسـيـا وعـرشـا وجنة

ونارا وأفـــلاكـــا وأحـــلاكـــا

وكنت من الســر المصــون ســريرة

وأدركت هذه الحـقـيـقـة إدراكـا

فـفيم التـأنى فى الحـضـيض تشبطا

مقيما مع الأسرى أما حان إسراكا

فنحـمـد الله أن خلق فـينا كل تلك الأسـرار ، واصطفـانا بنعـمـة الإيمان والإسلام .. فمن أراد عروج روحه فى مدارج الأنوار ، فعليه الاعتصام بحصن الإيمان لتفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان .. ويالها من طاقات .

الفصل الخامس

جولة فى ميادين الطب البديل

لماذا الطب البديل ؟

يهتم عالمنا الفاضل د. حسن بالطب البديل ، اهتماما بالغا ، وذلك يرجع إلى أسباب عدة ، كلها تنبع من عقيدته الإيمانية حيث قضى عمره فى الغوص فى بحار العلوم ، لتزداد تلك العقيدة رسوخا وتألقا ، وتؤتى ثمارها فى تحقيق النفع للإنسان أينما كان ، لأن الطب البديل يعتبر هو المصب الذى تصب فيه العلوم الإيمانية والعلوم الدنيوية معا ، وكلما كانت تلك العلوم على درجة عالية من السمو والرقى ، كلما ارتقى الطب البديل ، وصار أكثر قدرة وفعالية على انتشال الإنسان من الآثار الضارة للأدوية الكيماوية ، ومضاعفاتها الجانبية .

وقد تبلورت ثمار العقيدة لدى أستاذنا العارف بالله فى اليقين بما يلى :

* أن الإنسان خليفة الله فى الأرض ، والكون كله مسخر له فى الظاهر ، فإذا أصلح ذلك الإنسان باطنه بنور الإيمان ، فإن ذلك الكون يتفاعل معه ظاهرا وباطنا ، مادة وروحا ، فيحقق الإنسان انسجاما كليا مع ذلك الكون ، ينعكس عليه طمأنينة وسلاما ، وحضارة وتقدما ، وصحة وعافية ، لأن الكل سيخضع وقتها لقانون واحد خالد هو «لا إله إلا الله» فتعزف جميع الذرات والخلايا ، بما فيها من نواة والكترونات وبروتونات تلك الترنيمة القدسية فى توافق رائع ، يحقق للإنسان كل ما ينشده من تقدم وأمان .

* أن الإنسان ليس جسدا فقط ، تؤتى تجارب المعامل عليه أفضل النتائج، بل الإنسان جسد وروح ، وبالتالى فإن تلك الروح هى المحرك والباعث للجسد.. فإذا نجح الإنسان فى صقل روحه بأنوار الإيمان ، فإن الروح تنبعث

من مكامنها ، وتوقظ الطاقات الخلاقة الكامنة فى الإنسان ، وتمكنه من تحقيق القوة فى كل صورها (المادية منها والمعنوية) ..

وبالمقابل يشعر الإنسان بالوهن والخور والضعف فى حالة خمود الروح ، وابتعادها عن ينابيع الأنوار الإلهية ، مما يسبب له كثيرا من الأمراض الجسدية والنفسية ، التى يقف إزاءها الأطباء مكتوفى الأيدى .

* أن الإنسان وسط بين الخلية والكون .. ولذا فهو يحتوى كل مايحتويه الكون من مواد مختلفة وكهرباء (الموجبة منها والسالبة) مما يجعل الإنسان يتذبذب بين أمواج الحياة ، حيث يتأثر باهتزازات كل فكر وكل كلمة وكل إشعاع يصدر من أية جهة تحيط به .. وهذا يخلق مجالا مغناطيسيا ، وهو ما يسمى بالمجال الحيوى ، يحيط بالإنسان ويؤثر فيه تأثيرا كبيرا ظاهرا وباطنا ، أى روحا ونفسا وجسدا وعقلا .. وبالتالى فإن علاج الإنسان على أنه جسد فقط ، يوقع ذلك الإنسان فى متاهات لا نهاية لها ، ونفقات هو فى غنى عنها ، إذا عرف نفسه حق المعرفة ، وبالتالى عرف ربه ، مما يحقق له الانسجام التام بين جميع قواه المادية والمعنوية ..

من هنا فإن أستاذنا بحر العلوم ، عندما يعرض لنا الطب البديل ، فإنه يعرضه لنا بروح إيمانية عميقة ، ودراسة علمية متبحرة فى أحدث العلوم ، مما يجعله بحق رائدا من رواد الطب البديل ، وعلما من أعلام الحضارة الإسلامية بمعناها الشمولى للعالم المادى المنظور ، والعالم الروحى غير المنظور .

فماذا يقول لنا د. حسن عباس زكي عن الطب البديل؟

يقول أستاذنا الفاضل بروح اليقين المطلوبة من المؤمنين فى العصر الحديث :

كلنا سمعنا عن محاولات العلماء والفلاسفة بصدد تحويل المعادن إلى ذهب، وبذل الجهد ومحاولة اكتشاف أسرار المادة للوصول إلى هذه الحقيقة ..

وبالرغم من الملابسات والتجارب التى مرت بها هذه الغاية ، فإننا نرى أن الحقيقة الخافية وراءها ، هى أنها رمز يقصد به: تحويل الصفات والمشاعر والنفس ، إلى نفس مرضية .. ولايتأتى ذلك إلى بسمو الروح ، والتدرج إلى أعلى مراتب النفس .

ولسنا الآن فى مجال بحث هذا الموضوع ، بقدر ما نحن فى حاجة إلى التعرف على بعض حقائق الكون ، التى تراها النفس السامية أو الحقيقة الكلية.. وأهم هذه الحقائق هى : معرفة أنفسنا .. ونحن هنا سنتناول زاوية من هذه المعرفة ، وهى تتعلق «بالإنسان والعلاج» ونقصد العلاج غير التقليدى ، الذى لايعتمد على العقاقير الكيماوية والعمليات الجراحية .. وهذا يحتم علينا معرفة ماهو ذلك العلاج ؟ وعلى أى حقائق يستند ؟ وما أصوله العلمية؟ ونتناول بيان ذلك فيما يلى :

★ بعض أنواع العلاج البديل :

يشمل العلاج البديل أنواعا متعددة ، تتفق مع الطاقات المتعددة الكامنة فى الإنسان ، والتى يمكن التأثير عليها عن طريق مراكز الأعصاب المنتشرة في جسم الإنسان ، فتنشط تلك الطاقات من مكامنها ، وتقوم بالدور الذى أوكله الله إليها ، فيتحقق الشفاء المطلوب للجسد المريض .

ولذلك فمن أنواع الطب البديل :

العلاج الطبيعى .

العلاج بالماء .

العلاج بالتخيل .

العلاج بالأملاح .

العلاج بالأعشاب

العلاج بالروائح Aroma

العلاج بزهور باخ Bach Flours

العلاج بالطب المثيل . (Homeopathy)

العلاج عن طريق الفقرات .

العلاج بالشاكرا .

العلاج بالبرانا .

العلاج بالإبر الصينية . acupressure

العلاج التأثيرى . Reflexo logy

العلاج بالبخار .

العلاج بالألوان وبالموسيقى .

العلاج بالإيحاء والتنويم .

العلاج بالتأمل والخيال الخلاق . Biofeel Back

العلاج بالطاقة .

العلاج بالمغناطيس .

العلاج بالقطبية Polarity

التحليل النفسى .

العلاج الروحى .

العلاج بالراديونيك

الأسس والقواعد التي ينبني عليها العلاج البديل :

من المستحيل أن نضع جميع تلك الأسس والقواعد ، لأن جانبا كبيرا منها يتعامل مع ماهو فوق المادة ، أو مع الإشعاعات ، خلاف السبعة ألوان للطيف التى نعرفها ، أو يتعامل مع الفكر الخلاق ، وكل ماهو غير ملموس وغير مرئى.

ولكن يمكننا أن نشير إلى بعض الحقائق التى تمكننا من متابعة ومعرفة أصول هذا النوع من العلاج .. وتلك الحقائق تتمثل فيما يلى :

أولا : * إن العلم تغير كثيرا بعد نظريات أينشتاين و Quantum mechanic. وغيرها .. والتى أثبتت أن المادة ماهى إلا طاقة مكثفة ، وأننا إذا حللنا كل شيء ، فإن نهاية كل شيء تنتهى إلى أمواج .. وأن لكل شيء موجة خاصة به هى بصمته .. وأن لكل شيء مجال حيوى كالمجال المغناطيسى الذى لانراه ، ولكن نرى أثره إذا وضعنا برادة الحديد فوق ورقة ، ووضعنا هذه الورقة فوق قضبان من مغناطيس .

* وقد أثبت DR BURR أن هناك ما أسماه (المجال الحيوى life fields الذى يحتوى على الذاكرة الحيوية ، التى تديم جسد الإنسان ، والتى تحتفظ بكل مقومات ورسالة كل ذرة يتكون منها الإنسان ، سواء كانت فى مخه أو كبده أو قلبه أو عظامه ، أو غير ذلك من مكوناته .. وأنه عندما تموت ذرة من مكونات الإنسان ، وتحل محلها أخرى ، فإن الأخيرة تتلقى تعليمات أو معلومات عن رسالتها من هذا المجال الحيوى .. وقد يسميه البعض : الجسم الأثيرى أو العقلى أو غير ذلك .

* وقد أمكن اختراع أجهزة تقيس هذه المجالات بالـvoltage .. وهذا يقاس بمجرد وضع الإنسان إصبعه فى طبق فيه محلول .. كما أنه يمكن استخدام هذا

الجهاز لقياس اشعاعات تبعد عن جسم الإنسان بحوالى ١ ملليمتر بعيدا عن الجلد .. وعن طريق ذلك يمكن التعرف على مواطن الضعف .

* كما أن هذه المجالات تصدر إشعاعات تتعلق بالأشياء التى نمسكها وتؤثر ونتأثر بها ، تبعا لفكر الإنسان . وقد تكون قوية جدا ، أو ضعيفة . وقد تكون شافية أو مدمرة .. فمثلا حب الأم لابنها ، وضمه إلى صدرها ، بقوى الـ life Fields يعتبر عاملا مؤثرا إيجابيا على صحة الطفل .. وكلام الأم مع الطفل الرضيع وفكرها يؤثر عليها وعلى تكوينه السيكولوجى .

* ويستدل العلماء من هذا المجال على الحقيقة الآتية : وهى أن مكونات الإنسان تتغير بصفة مستمرة .. فمثلا البروتين فى الكبد يتغير ويتبدل ، ويأتى غيره فى كل ١٠ أيام .. والذى فى الرئة والجلد والعضلات فى ١٥٨ يوما .. وأن كل البروتين الذى فى جسم الإنسان يتغير ويعاد تكوينه مرة كل ٥ر٥ شهر .. ولابد من وجود ميكانزم يتابع هذه العملية ويضمن تنفيذها ، لأن كل خلايا الجسم تجدد نفسها ، ويقدر عددها بـ ٦٠ ألف بليون خلية ، يموت منها كل يوم ٥٠٠ مليون ، ثم تجدد ، وكذلك بالنسبة للعظام .. وكل هذا يتم بدقة محكمة، غاية فى النظام والإبداع ، فالجزىء الذى يختفى ليتجدد غيره محله ، لابد له أن ينقل معلوماته وطبيعة عمله إلى الجزىء الذى حل مكانه ، وهذا يتم عن طريق نقل المعلومات التى لديه إلى life Fiels ولولا ذلك ، لما كنا نرى النمو المتناسق فى الجسم الإنسانى .. فهذا التغيير الذي لانراه ولانشعر به ، هو الذى يجعلنا نقابل الشخص بعد بضعة أشهر ، حيث يكون قد تغير معظم مكونات جسمه ، لكننا لانرى فيه اختلافا ينم عن هذا التغيير الشامل الذى تحدثنا عنه ، مما يدل على إعجاز الله فى خلقه ، ويتيح مجالات متعددة لعلاج الإنسان علاجا بديلا يعتمد على استغلال تلك الحقائق المذهلة .

ثانيا : * لقد ثبت أن الإنسان يحتوى على مجالات مغناطيسية وكهربائية يمكن قياسها . كالتى يستعملها الطب العادى فى قياسات المخ والقلب والأشعة الصوتية .. وهكذا يمكن قياس النشاط الكهربائى للمخ ، وهو يتكون من مجالات مختلفة .. أهمها الآتى :

١- مجال من ٤-٧ cycle فى الثانية ، ويسمى Theta, Delta, Ry وهو يحدث عادة أثناء النوم والأحلام .

٢- مجال من ٧-١٣ cycle فى الثانية ويسمى Alpha ويحدث عندما يغمض الإنسان عينيه ويسترخى ، ويبدأ فى التأمل .

٣- مجال من ١٣-٢٠ cycle فى الثانية ، وهو المجال العادى لنشاط الإنسان أثناء عمله .

ويمكن أن ينقل الإنسان نفسه من مجال إلى آخر بالتأمل والاسترخاء وبعض التمارين .. وبذلك يستخدم حالته التى هو فيها للارتقاء روحيا أو للتفكير الموجه ، أو للشفاء من بعض الأمراض النفسية ، عن طريق انسياب الخيال .. إن قصور حواسنا عن إدراك حقائق الوجود ، جعلت الإنسان يعيش فى عالم خلقته حواسنا ، ولكن الحقيقة يمكن أن يدركها الإنسان إذا أغمض عينيه وأطلق العنان لخياله وقلبه وروحه .. وهكذا فقد أصبح الآن من العسير وضع خط فاصل بين المادة والروح .. وهنا يتلاقى العلم والدين .

* كما ثبت أن الذرة تتكون من نواة والكترونات وبوزيترونات وغيرها .. وأن المادة تتحول إلى طاقة بشروط معينة ، كما أن الطاقة تتحول إلى مادة.. وكذلك جسم الإنسان : فالحسد والخوف والقلق والبغض والحقد ، إذا اعتادها الإنسان ، أحدثت فى جسمه تغيرات عضوية وأمراضا حقيقية ، حيث الفكر والمشاعر طاقة تتحول إلى مادة ملموسة فى جسد الإنسان .. فالهموم تضر

الصحة ، والانفعالات تؤثر على القلب وعلى أنسجة الجسم وعدد كرات الدم .

لذلك يلجأ الحكماء إلى الصلاة والتأمل والتركيز والرضا ، بحيث يحتوى الإنسان على نفسه ، ويحقق ذاته ورسالته فى الحياة بهدوء ، وبدون تشتت ذهن أو قلق ، أو تشتت فى الفكر .. وإنما شحذ الفكر فى نقطة واحدة مع التركيز الهادىء .

* ثبت أنه كما يتلقى الجسم من الطبيعة الأكل اللازم له ، والهواء عن طريق التنفس والرياضة لتنشيط جسده .. فكذلك الفكر يتلقى إلهامات وإيحاءات أثناء التأمل والصلاة والذكر والهدوء النفسى . وكل هذه قوى روحية تبعث الأمن فى نفسه ، بل ويمكن طرحها على الغير بوسائل مختلفة .. فالفكر ينتقل من نقطة إلى أخرى خلال الفضاء ، كالموجات الكهرومغناطيسية، وهو ينتشر كالضوء ، بل إنه أمكن تصويره بأجهزة مختلفة ، وللفكر أيضا مجال مغناطيسى يمتد تبعا لقوته .

وتحقيق ذلك كما ثبت علميا : أن الفكر يكون ما يسمى صورة ذهنية تؤثر فى ذرات الجسم عن طريق الخلايا ، كما يؤثر الصوت والضوء والكهرباء فيه وقد أمكن علميا تصوير الأفكار : فإذا فكر الإنسان فى صورة ذهنية معينة، بجوار محلول فيه ملح معدنى ، فإن الجزيئات المعدنية فى هذا المحلول ، تشكل صورة تشبه الصورة الذهنية لفكر الإنسان . وتلك خطوة على طريق معرفة أسلوب تصوير الأفكار .

وبناء على هذه الحقائق العلمية الثابتة : التى تبين أن الإنسان كما أن له جسم مادى ، فله جسم أثيرى غير مرئى ، ويسمى المجال الحيوى للإنسان ، يحتوى على مجالات مغناطيسية وكهربائية يمكن قياسها .. نقول : من هنا بدأ العلماء يتجهون إلى دراسة وسائل مختلفة غير تقليدية ، تنظر إلى الإنسان نظره شمولية ، سواء فى ذاته ، أو فى علاقته بالمجتمع ، والكون

الذى يعيش فيه ، لإعادة التوازن لجسم الإنسان وخلاياه ، والذرات المكونة لها .. وهذا مايسمى بالعلاج غير التقليدى ، أو المكمل ، أو الطب البديل(*).

كيف تتحول المادة إلي طاقة تساعد في العلاج البديل؟

* من الثابت أن جميع أنواع المواد تتحلل desintegrate وبذلك فإن جميع المواد تشع ، كل حسب حالتها ، ومن هنا توجد رائحة لكل معدن .

ومثال على ذلك : أن الراديوم يتحول إلى رصاص بعد آلاف محددة من السنين، عن طريق انطلاق الكترونات منه كل فترة محددة .. وهذا هو الاشعاع ، الذي يعمل المختصون له ألف حساب عند نقل الراديوم أو استخدامه .

فمن الذى يقول لالكترون ما : اخرج أنت فهذا دورك ؟ ومن الذى ينظم هذا الخروج الذى لايختلف ثانية وإلا اختل التوزان فى الكون كله ؟

لاشك أنه الله سبحانه وتعالى الذى خلق الكون كله فى إحكام بديع ، وتغيرات دائبة لانشعر بها ولانراها ولاسلطة لنا عليها . فالجزىء الذى يختفى ليتجدد غيره محله ، لابد له أن ينقل معلوماته وطبيعة عمله ، إلى الجزىء الذى حل محله عن طريق نقل المعلومات التى لديه إلى الحقل الحيوى ، ولولا ذلك لما كنا نرى هذا التناسق فى الوجود .

وإذا كنا لانرى كل ذلك ، فإن العلماء استطاعوا معرفة ذلك علميا عن طريق مجال حيوى معين هو العقل الفعال ، وبدأوا فى التطبيق العملى العلمى لبعض هذه الحقائق التى تثبت أن الإنسان يحتوى على كل ما فى الكون من نفس المواد ، ويتبادلان نفس العناصر ، وكل منهما يؤثر فى الآخر .. وبالتالى

(*) نشرت مجلة Time وجريدة هيرالدتريبيون فى نوفمبر ٩٣ تحقيقا صحفيا ، ذكرت فيه أن ٣٥٪ من أفراد الشعب الأمريكى يلجأون إلى العلاج البديل .

فيمكن للإنسان أن يؤثر ويتأثر بكل مافى الكون ، وعلينا أن نستفيد من ذلك التفاعل بما يحقق للإنسان الارتقاء الروحى والجسدى . فمن يعالج الإنسان على أنه كبد أو رئة ، فإنه يقع فى خطأ كبير ، لأنه ليس آلة نعالج كل جزء منها على حدة .

* كذلك ثبت أن الأمواج التى يتكون منها الوجود : تبدأ من الأمواج الطويلة جدا ، فالطويلة ، ثم المتوسطة ، ثم القصيرة جدا .. وجزء بسيط من هذه الأمواج هو الذى نشعر به ، سواء بأعيننا (الضوء) أو بآذاننا (الصوت) وهى من الأحمر إلى البنفسجى ، أما ما تحت ذلك أو فوق ذلك (أى ما تحت الحمراء أو فوق البنفسجى) فلا نحس به ، وهو أشعة إكس والإشعاعات المختلفة .

وقد استطاع بعض العلماء توجيه الإشعاع الصادر من المواد ، من جهة إلى أخرى ، عن طريق موصلات تنظم عملية خروج الطاقة الضوئية الصادرة من تلك المواد .

دور الألوان في علاج الإنسان :

من كل ما تقدم يتضح أن اللون ما هو إلى جزء من الضوء .

فالصوت والحرارة والضوء والمغناطيسية ، لها كلها نفس الطاقة ، ولكن الاختلاف فى التردد Frequency وفى طبيعة الموصل .

والمادة الآن أصبحت تتحول إلى طاقة ، والطاقة إلي مادة .. فالعالم كله أصبح كتلة من الأمواج مختلفة التردد .

فطول الأمواج تبدأ من ٢٥٦٨... و. بوصة للون الأحمر ، إلى ١٧٤...و. بوصة للبنفسجى .

أى أن كل لون له طوله الموجى وتردده ، ويستعمل فى العلاج تبعا لكل حالة .

فاللون الأسود : معناه أن جميع الألوان تم امتصاصها .

أما الأشياء الحمراء : فمعناه أن هذا الشيء امتص جميع الألوان ماعدا الأحمر الذى شع وظهر للعينين .

أما اللون الأبيض : فمعناه أن المادة عكست جميع الألوان .

أما امتصاص الألوان فيحدث عن طريق أن الكترونا ما ، قد قفز من مدار معين إلى مدار آخر .

والألوان نوعان :

. * **النوع الأول** : لها بريق Lustre وهى : الأحمر والأزرق والأصفر وهذه الألوان لها نشاط .

* **النوع الثانى** : لها شكل وهى : الأخضر والأبيض والأسود والخوخى الأصفر.

اللون الأخضر : يعرف بأن له صورة الحياة .

والأبيض : صورة الروح .

والأسود : صورة عدم الحياة أى الموت .

والخوخى الأصفر : يعنى صورة النفس .

فاللون هو اهتزاز للأمواج ، والفكر لون لأنه نوع من الأمواج .

ولذلك فالتفكير السليم يحافظ على توازن الجسم ، أما التفكير الردىء فيؤدى إلى إحساسات رديئة تسبب بدورها الشعور بالأسى والحزن distress .

أما كيف تؤثر الألوان على الإنسان ؟ فهذا ما سنتناوله فيما يلى :

* حينما يصل الضوء .. وهو مصدر الألوان .. إلى العين ، فإنه لاينتهى عند هذا الحد ، بل إنه يتخلل الجسم كله ، وينشط بعض الغدد والخلايا ، التى

تمتص منه ألوان معينة ، التى هى موجات ضوئية ، ذات طول معين وتردد معين .. ويوجد فى جسم الإنسان ٧ شاكرات (وهى نقط أعصاب فى يده) تمثل مصادر امتصاص الطاقة .. وكل شاكرا تكون نشاط حيوى يمر فى العمود الفقرى ، وحركات الشاكرات تتم مع عقرب الساعة .. هذه الشاكرات هى التى تقود الجسم والعقل والروح ، وهى تتأثر بالألوان واهتزازاتها .

* ومن الناحية الميتافيزيقية : فإن العقل يمكنه أن يؤثر فى الجسم ، وأن الأفكار هى أشياء يمكن تصويرها ، كما شرحنا من قبل .. كما أن أشعة اكس أو catscan تبين أن للإنسان أجسام لاترى بالعين المجردة ولكن تحتاج بعض الأجهزة المخصوصة ، كذلك الألوان : لها آثار لاترى بالعين المجردة ، يمكن الاستعانة بها لخدمة الإنسان .. وكما أن الأمواج تستخدم لاغراض مختلفة فى الطبيعة (فى التليفونات والراديو والتليفزيون والرادار والليزر وغيرها) فكذلك الألوان تعمل خدمات تبعا لطولها الموجى .

* وإذا علمنا أن للإنسان جسم أثيرى ، هو صورة طبق الأصل ، ولكنه غير ملموس لجسم الإنسان ، ويحتوى على أجهزة لها صلة مباشرة بتكوين الإنسان.. فإن للألوان دور كبير فى التأثير على هذا الجسم الأثيرى ، والذى يؤثر بدوره على الجسم العادى ، تماما مثل تأثير الأدوية والأشعة والموسيقى ، والحالات النفسية والمشاعر ، من فرح وحزن وحقد وغل وغضب .

وكمثال على ذلك : فإن اللون الأحمر : ضرورى للبناء وينشط الكبد لكى ينبنى constructive .

البنفسجى : يحول دون التوسع فى النمو لعمل توازن ، وهو ينشط الطحال .

الأخضر : ينشط الغدة النخامية ، وينظم عملية بناء البروتوبلازما .

الأزرق : يخفف ويشفى الحمى .

* ويرى المفكرون أن الأمراض تظهر أولا فى الجسم الأثيرى ، وبعدها تنتقل إلي الجسم العادى .. لذلك يمكن عن طريق التأثير على الجسم الأثيرى بالأمواج الفلاچية ، أن نمنع هذا المرض ، أو يصل مخففا .. المهم أن نحسن إعداد النموذج الأثيرى بالتفكير الإيجابى المناسب بقوة وحكمة ، لأن الجسم المادى مطيع كالخادم للجسم الأثيرى .. وهذا الجسم الأثيرى يتأثر ويمكن الوصول إليه عن طريق الأفكار الإيجابية ، لأن الأفكار اهتزازات موجبة ، على درجة عالية جدا من القوة .. ولذلك نقول قد تكون أنت مريضا الآن بسبب أفكار حدثت منك منذ أسابيع .. فكما تفكر تكون .

وكذلك بالنسبة للألون : فهى كالأفكار تماما ، ويمكن استخدامها لهذا الغرض ، وسنشرح فيما يلي كيفية تنفيذ ذلك .

كيف يتنفس الإنسان الألوان كما يتنفس الهواء ؟

إن تنفس الإنسان للألوان يحتاج نوعا من التخيل الواضح الإيجابى حتى يتحقق فعاليته على الجسم الأثيرى ، بالتركيز والتكرار . ويتم هذا كما يلى:

* أولا يجب أن تسترخى جميع عضلاتنا من القدمين إلى الرأس : فنبدأ بالقدم اليمنى ثم اليسرى ، ثم الساق فالركبة فالإليتين ، ثم الوسط فالمعدة فالصدر ، ثم اليدين ثم الرقبة فالرأس .. وفي كل عضو يجب أن نفرغه من أى نشاط فيه ، وأن لايكون هناك تقلص فى أى عضو ، خاصة فى الوجه واليدين والكتفين والخدين .

* يجب أن يضع الإنسان نفسه فى حالة الـ Alpho وهى الهدوء والسكون والتنفس الهادىء العميق .. وأن نبعد عن أفكارنا كل شىء ، إلا الشىء الواحد الذى نعمل التمرين له .. وكل ما يجب على الإنسان أن يعمله هو أن يتخيل نفسه فى الصورة الصحية الجميلة التى يريد أن يحققها .. هذه

الصورة الذهنية يمكن أن تحصل عليها . عندما تفكر فى الماضى عن أسعد وقت قضيته ، سواء فى حفلة أو ترفية أو على شاطىء أو فى مسجد أو فى زيارة ، كيف كنت .. كرر تصور هذا المشهد فى صورة ذهنية فى خيالك .

* اختر المشكلة التى تواجهك وحددها ، بحيث تكون مشكلة واحدة فقط من مشاكلك .. مثلا «تجعيد تحت العين» خذ هذه المشكلة فقط .

فى هذه الحالة تحتاج إلى اللون الأحمر القرنفلى Pink .. احضر ورقة أو قطعة قماش من هذا اللون ، وضعها أمامك .. تخيل هذا اللون جيدا ، وتنفس بهدوء ، وتخيل اللون أمامك على مستوى عينيك ، تتنفسه ويدخل معك في الهواء الذى تتنفسه .. وبعد عشرة أنفاس أو حوالى ذلك اهدأ ، ثم تنفس اللون ووجهه إلى المنطقة التى تريد علاجها ، وهى تحت العين .. أى تخيل أن هذا اللون الذى حصلت عليه بتنفسك ، قد أرسلته إلى تجعيد تحت العين ، وحينئذ اكتم نفسك ، وتخيل أن اللون وصل إلى منطقة التجعيد ، وتخيل الجلد وهو سليم ، وكأن اللون أعاد للبشرة نعومتها .. كرر التمرين ٣ مرات .

* أما الذى تم : فهو أن التركيز والتخيل يوصلك إلى الطاقة العليا ، وهى أساس كل شىء . بعد ذلك يمكنك أن تعمل التمرين علي مكان آخر فى وجهك .. كرر ذلك على بعض الأمكنة ، ثم توقف قليلا ، واشكر الله على ذلك .

وأحسن وقت لهذا التمرين : هو أول ما تستيقظ فى الصباح ، وقبل النوم مباشرة .. والغرض من كل ذلك أن العقل الواعى هو الذى يصدر للعقل الباطن التعليمات بطريقة واضحة ، بحيث يتأثر الجسم الأثيرى بتلك التعليمات مما يساعده على الشفاء من الأمراض ، وبالتالى شفاء الجسم العادى الذى هو تحت سلطان الجسم الأثيرى .

* **طريقة أخري لتنفس الألوان :**

هناك وسيلة لتنظيف الجسم كله وقد ثبتت جداوها :

تلك الوسيلة تتمثل فى استخدام اللون البنفسجى ، وامتصاص هذا اللون عن طريق التنفس ، وإرسال النفس إلى أجزاء الجسم : المعدة والكبد والأمعاء والكلى .. حيث تتحول هذه الطاقة اللونية إلي أشياء تساعد على القضاء على الإمساك وتنظيف الجسم ، وتساعد على حسن أداء الأعضاء لوظيفتها.

* ويحسن أن تبدأ بالرأس : وعندما تبدأ ، تضع الكف متجهها نحو الرأس، أو فى قمة الرأس ، متخيلا أن حزمة من اللون تخرج مع الكف متجهة إلى الغدد جميعها . ويحسن أن يكون أمامك رسم تعرف فيه موضع هذه الغدد ، حتى يكون تخيلك سليما .. واجعل الكف بعيدا عن المنطقة التى تعالجها بحوالي ١٠سم .. ولاحظ أنك بعد الانتهاء من توصيل الأشعة إلى جسمك ، فإن كفك يتحول من ساخن إلى أقل سخونة .

* بعد أن تنتهى من الرأس ، ضع كفك الأيسر أمام الحواجب ، وكفك الأيمن خلف رأسك ، مقابل الكف الأيسر ، ثم انزل بالكف الأيسر إلى الأنف ، وكفك الأيمن مقابله فى الخلف .

* بعد ذلك ، ضع الكفين : أحدهما أمام الأذن اليمنى ، والأخرى مقابلها أمام الأذن اليسرى ، وبعدهما العينان .

* ثم ضع الكف الأيسر أمام العنق ، والكف الأيمن مقابله (مقابل القفا) .

وبعد ذلك ضع الكفين أمام الرئتين ، ثم انزل إلى البطن ، وبعدها الركبتين، إلى القدمين .. وبذلك يكون تمام تعريض جسمك كله لأشعة اللون البنفسجى ، مما يساعدك على استعادة كثير من حيويتك .

*** طريقة ثالثة لتنفس أشعة اللون :**

نتلخص تلك الطريقة فى إمكانية تنفس الإنسان أشعة اللون من الأنف والفم مغلق ، بحيث يركز على إرسال الأشعة إلى المكان المؤلم والذى يشكو منه.

- ويجب أن يكون التنفس هادئا ورتيبا ، وأنت تعد من واحد إلى خمسة، ثم تكتم النفس من ١ إلى ٢٨ .. وفي هذه الفترة ترسل اللون إلى المكان ، ثم اخرج النفس وأنت تعد أيضا من واحد إلي خمسة .

- كرر ذلك خمس مرات ثم اشكر الله على الشفاء .

- يمكن عمل هذا التمرين مرة واحدة فى اليوم أو ثلاثة بحيث تكون :

المواعيد :	**صباحا**	**وعصرا**	**ومساء**
ويكون اللون :	**برتقالى**	**بنفسجى**	**اللون الشافى**

أى يستخدم اللون البرتقالى فى الصباح لأنه يزيل الآلام ، والبنفسجى فى العصر لأنه يساعد على نشاط الأعضاء فى أداء وظيفتها ، أما فى المساء فيستخدم اللون المطلوب للمرض الذى يعانى منه الإنسان .

وللحصول على اللون المطلوب : يمكن استخدام الأقمشة أو زجاجات مطلية، أو لمبات كهربائية ٤٠ وات مطلية باللون .

وفى كل الحالات يجب أن يكون الإنسان فى حالة استرخاء تام ، ويطرح من فكره كل الأفكار السلبية ، بحيث يكون عقله فارغا من كل شىء ، إلا المرض الذى يريد علاجه ، وكلما كان عنده قوة تخيل خلاق ، كلما أمكنه أن يحقق نتائج باهرة فى العلاج .

استخدامات الألوان :

بعدما ذكرنا كيف يتنفس الإنسان الألوان ، لتحقيق الشفاء من الآلام ، نذكر هنا الأمراض التى يمكن أن يعالجها كل لون .

فالنور والظلام ، والجو اللامع أو الغامق أو الترابى ، ماهو إلا تغيير في اهتزازات الضوء أى الألوان . والمرض ماهو إلا دليل أو إشارة إلى أن الجسم ينقصه شيء ، ليعود إليه التوازن والانسجام .. والذى يعيد التوازن أشياء متعددة ، من بينها الضوء ، أى الألوان باختلاف اهتزازاتها تبعا لكل حالة .

فالألوان تعطى فاعلية مختلفة التأثير تبعا لتردداتها ، وأشعة الشمس تعطى استمرارية الحياة للإنسان والحيوان والنبات على الأرض ، ومنها تخلق كل الكيماويات .. واللون الأبيض يحتوى على كل الإشعاعات الموجودة فى الأرض ، ولذلك فالشمس تعتبر شاحنة لقوى الطاقات على الأرض .

وقد ثبت أن اللون الأحمر هو الذى يحافظ على كرات الدم الحمراء ، وهو الذى ينشط الكبد .. بينما الأشعة البنفسجية تنشط الطحال ، وهو الذى يهدم الكرات التى انعدمت فائدتها وطال عمرها ، وهو الذي ينتج كرات الدم البيضاء التى تقاوم البكتريا .

أما اللون الأخضر الذى هو فى الوسط ، بين الأحمر والبنفسجى ، فهو اللون الذى ينشط الغدة النخامية Pituitary التى تعتبر الغدة الأساسية التى تقود باقى الغدد .

والفرق بين استعمال الألوان للعلاج وبين استعمال الكيماويات : هو أن الأخيرة تحتوى على ذرات معدنية تؤثر على الجسم ، بينما الألوان ماهى إلا إشعاعات مباشرة يمتص منها الجسم حاجته .

ونعرض فى يلى استخدامات الألوان فى علاج أمراض الإنسان :

* القرنفلى الأحمر : التجاعيد - حب الشباب - ضعف الجلد .

* التركواز والأخضر الأزرق : يحرك الدورة الدموية - ينفع لمشاكل التنفس - التهاب المفاصل - القلب - المعدة - يذيب الدهون - لزيادة الوزن .

* البرتقالى المشمشى : يزيل الآلام .

* الأزرق الغامق المائل للأخضر أو الأخضر مع الأزرق : لعلاج كسور العظم والتئامها .

* الأزرق السماوى : يقوى الذاكرة - ويقوى النواحى العقلية والكفاءات الفنية - ويساعد على الاسترخاء - وعلاج قلة النوم .

* الأخضر الغامق : ينقى الدم - ولعلاج الأنيما .

* الأخضر الزرعى : يساعد على النجاح والمسائل المالية وبلوغ الرغبات.

ومن المصلحة أن يعمل الإنسان تصور خيالى لنفسه ، محاطا بهذا اللون مرتين صباحا ومساء لمدة ٥ دقائق .

* الأخضر الباهت : يساعد على تقوية رؤية العين - ومعالجة أمراض العيون.

* الأخضر المتوسط : للقضاء على العادات السيئة - ولتغيير الشخصية - وذلك بتوجيه الأشعة على البطن تحت السرة .

* الأرجوانى Purple : ينفع للانقاذ فى حالات الخطر - والنواحى السلبية - وإبعاد الارتباكات .

ويعمل التمرين من الرأس إلى القدم ، ثم يعمل معه نفس التمرين باللون الأبيض .

* الأرجوانى الخفيف ينفع للتقدم الروحى .

* القرنفلى Pink والقرنفلى الوردى: للتوافق والمحبة - وتقوية الأعضاء .

* الذهبى : لإزالة مشاكل الرأس - والنمو - ولكل شىء .

ملاحظات هامة في استخدام الألوان :

* يلاحظ عند عمل التمرينات اللازمة لاستنشاق اللون ، أن يسبقها الاسترخاء ، واستسلام الجسم للنفس السامية ، التى تقود الخلايا بأوامر من الذات .. فاستنشق اللون الذى يناسب حالتك المرضية ، واجعله يحيط بك ، وتحدث بصوت مسموع هادىء ، واسأل ماتريد ٣ مرات .. ويستحسن أن تكون قبل النوم مباشرة ، حتى تنام بعدها ولاتفكر فى شىء .

لو تعودت على ذلك .. فإنه بعد فترة وجيزة ، ستجد إلهاماتك الداخلية تظهر على السطح ، وتصلك أفكار ترد على كل ما يدور بخاطرك .. ودائما استعن بالله قبل وبعد التمرين .

* ومن وسائل العلاج : أن يضع الإنسان يده اليمنى تحت السرة ، واليد اليسرى فوق مكان المرض .. والمخ يتخيل اللون المطلوب ، ويتخيل أنه يمر داخل الجهاز العصبى من فوق لتحت، وينتهى عند اليد اليسرى ، ويجب أن تكون الأيدى ساخنة ، وأن ينتهى العلاج باتجاه طفيف عند السلسلة الفقرية.

* وإذا كان هناك معالج للمريض : فيجب أن يركز المعالج على نية نقل اللون للعلاج ، وأن يركز على صورة اللون فى ذهنه ، ويُعلِّم دائرة سريعة فوق رأس المريض باللون ، ثم يتجه بيديه الاثنتين إلى أسفل ، وخارج جسم المريض، وكأنه يطرد الاهتزازات الضارة الموجودة بجسم الإنسان المريض ، ويعمل مع ذلك للمريض طريقة تنفس اللون التى شرحناها آنفا .

جدول يبين استخدامات الألوان في علاج الأمراض

الأحمر	البرتقالي	الأصفر	الأخضر	الأزرق	النيلي	البنفسجي
-يثير الحرارة ودوران الدم. -ويمد الشعور بالتعب والبرد. -هذا الإشعاع يعطي نشاط وقوه وشجاعة. -يستخدم ضد الأنيما والشلل ودورة الدم الضعيفة. ويمد الشعور بالخوف والقلق	-ينشط المخ. - يزيل الهبوط والفتور. -ينفع في إزالة الفوضى -علاج الطحال والكبد. -ومشاكل الرئة. - والمشاكل النفسية	-مطهر للكبد والمعدة -وهي أشعة عقلية تنشط العقليات والنطق -والنظر إلي هذا اللون ينشط الروح ويمد التوازن للحياه والتفاؤل - ويعالج المشاكل الجلدية والإمساك والسكر	-يؤثر علي القلب وضغط الدم -يهدىء الأعصاب -تفاعله يثير الجراثيم والانحرافات - يمد الحياة والنشاط - يزيل الصداع والبرد	-منشط وموسع -يقاوم الأمراض المعدية - يخفض الحرارة - يزيد القدرة علي التعبير. -يمد الأمن للروح - ينفع في آلام الزور والحميات - وأمراض الأطفال وقلة النوم.	-منقي للدم -يبعد الخوف -يسيطر علي العيون والآذان - يقضي علي المشاكل العقلية -ينفع لأمراض العين والرئة والربو	- يسيطر علي الناحية الروحية -يهدىء الناحية النفسية -ينفع الفنانين والرسامين والموسيقيين والممثلين - يساعد علي التقدم والتركيز والتأمل - يعالج المشاكل العقلية يعالج الروماتزم والدمامل والكلى

العلاج بالنبض

إن هذا النوع من العلاج ، يعتبر من أنواع الطب البديل ، والذى يعتمد كما قلنا على استغلال الطاقات الكامنة التى أودعها الله فى جسم الإنسان . حيث يحتوى من الأسرار ، ما يتيه فيه عقول العلماء ، ويفتح دوما أمامهم مجالات شتى للبحث والابتكار .. ولذلك فقد اهتم أستاذنا الفاضل د. حسن عباس زكى بالطب البديل اهتماما بالغا .. إيمانا منه بأهمية هذا الفرع من العلوم ، ويقينه بقدرة الله التى لاتحدها حدود ، ولاتقيدها قيود ، وعظمته فى خلق الإنسان ، حيث أمده بطاقات روحية وجسدية هائلة، توائم المهمة التى خلقه من أجلها ، وهى عبادة الله ، وعمارة الكون ، وبذلك يكون خليفة الله فى أرضه .

وكما شرحنا ، فإن الطب البديل هدفه هو : تسخير الإمكانيات النفسية والجسدية والروحية ، لعلاج الأمراض الإنسانية ، بعيدا عن العقاقير الطبية ، التى يكون لها آثارها الضارة بلاشك ، ومضاعفاتها الجانبية . وانطلاقا من الحب العميق الذى يملأ قلب د. حسن نحو البشرية ، نبعا من حبه الفياض لله ولرسوله ، فإنه لايأل جهدا فى متابعة أحدث الأبحاث الطبية فى هذا الفرع من العلوم ، ويترجم ماهو مفيد منها ، وثبتت جديته بالتجارب الفعلية .. ليس هذا فقط ، بل يقوم هو بتجربتها على نفسه وأهله والمقربين إليه ، ليتأكد من جدية هذا النوع من العلاج ومدى كفاءته .

ولذلك فإن عالمنا الموسوعة د. حسن يعتبر رائدا من رواد الطب البديل ، وله أبحاث كثيرة عميقة فى هذا المجال ، بل وتلاميذ نابغون من الأطباء المعروفين، تتلمذوا على يديه فى علوم الطب البديل .

ونظرا لأن هذا العلم بحاره واسعة ومجهدة ، فإننا نختار بعض المقتطفات مما تلائم الكثيرين من القراء ، ليعم النفع والفائدة .. ومما اخترناه هنا هو

العلاج بالنبض . حيث يتميز ببساطته التى يمكن لكل فرد أن يمارسها ، وفى نفس الوقت يتميز بقدرته على علاج بعض الأمراض ، وخاصة تلك التى تنشأ من حساسية (أو تفاعل) جسم الإنسان نتيجة أنواع معينة من الغذاء .

العـــلاج بالنبض هو : شرح أسلوب طبى حديث ، يحرر الانســان من الأمراض، وخاصة (ضغط الدم - أمراض القلب - والبرد - الصداع وغيرها) والذى ابتدع هذه الفكرة دكتور كان مديرا لمعامل LEDERLE وهى من أكبر معامل الأدوية فى العالم ، وهو رئيس شرف جمعية الصناعة الأمريكية.

وقد طلب منه إعداد هذا البحث ، لأنه ثبت نجاحه نجاحا كبيرا ، مما دعا مريديه أن يطلبوا منه طرح بحثه على الجمهور ، لأنه إذا انتظر الحصول على موافقة أكاديمية رسمية على استعماله ، وهو ما تقدم به فعلا ، فإنه سيأخذ أكثر من عشر سنوات إلي أن يعرف في السوق .

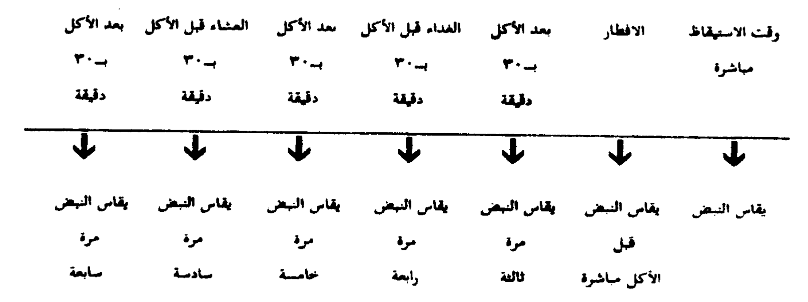
من المعروف أن الحساسية ليست فقط سببا فى أمراض الحميات أو الانفلونزا أو الروماتيزم .. ولكنها أيضا سببا فى ضغط الدم والسكر والتهابات المعدة والإرهاق العقلى وغيرها .. وبالرغم من أن بين ما يلجأ إليه الطبيب فى الكشف على المريض هو قياس النبض ، إلا أنه لايستعمل عد النبض كوسيلة أساسية .

وفيما يلى بيان لشرح تفصيلى لهذه الفكرة الحديثة:

من المعروف أن قياس النبض في وقت معين بالنسبة لأى شخص ، فإنه يسجل نفس العدد ، سواء تم القياس فى اليد أو غيرها من الأعضاء ، وأحسن وسيلة للقياس تكون عند الرسغ ، على مسافة بوصة ونصف من قاعدة إصبع الإبهام ، وعند عد النبض يحسن أن يتم ذلك العدد خلال دقيقة كاملة باستخدام عقرب الثوانى .. وطريقة العلاج التى سنشرحها مبنية على أساس أن الحساسية تزيد من عدد النبضات وهى تقوم على أساس اختبار أصناف الأكل كل على حدة ، لمعرفة أيها هى التى تسبب إسراع النبض . ففى اليوم

الذى نبدأ فيه الاختبار : يجب الاقتصار على صنف واحد من الأكل ثم عد النبض على التفصيل الآتى :

١ - فى الصباح يجب تسجيل عدد النبض قبل ترك السرير ، وقبل تناول أى طعام ثم يبدأ الشخص الإفطار (صنف واحد) على أن يقيس النبض مرة ثانية قبل الأكل مباشرة ، وبعد ثلاثين دقيقة من الأكل يقاس النبض مرة ثالثة. فى الغذاء وقبل الأكل بثلاثين دقيقة يقاس النبض مرة رابعة ، وبعدها مباشرة يأكل الشخص صنف آخر (صنف واحد) من الأكل ، وبعدها بمدة ثلاثين دقيقة يقاس النبض فى العشاء .. يقاس النبض قبل الأكل بثلاثين دقيقة وبعدها مباشرة يأكل الشخص ثم بعدها بثلاثين دقيقة يقاس النبض .. وهكذا فى الأيام التالية ونعرض هنا شرحا للتبسيط على الشكل التالى :



يجب تسجيل ذلك بوضوح مع إيضاح صنف الأكل الذى أخذه .. الأصناف التى لاتناسب شخص يمكن معرفتها عن طريق مقارنة عدات النبض، بأن يكون مرتفعا بالمقارنة، فاذا أسقط الإنسان هذه الأصناف فإن أعراض الحساسية وما يتبعها من الأمراض تزول تماما .

ويلاحظ أن عدد النبض فى الانسان العادى لايتأثر بالهضم، ولا بالنشاط الجسمانى العادى، ولا بالتاثيرات الوجدانية .. ومن الملاحظ أن النبض يرتفع

بسرعة عقب تناول الأصناف التى لاتلائم الشخص الذى يقاس له النبض. بل أحيانا يسجل النبض ارتفاعه بعد دقائق وقد لاحظ الدكتور الذى ابتدع هذه الفكرة أن النبض يختلف فى حالات كثيرة بين إنسان وآخر كما لاحظ أنه أحيانا يهبط إلى أقل من ٥٠ فى حالات الصداع النصفى وأحيانا يكون النبض عاديا لبعض الناس فى حدود ٨٠ ولكن ليس أكثر من ٨٤ إذ لوحظ أن أى زيادة عن ٨٤ تكون علامة على وجود حال الحساسية خاصة بالنسبة للأطفال والشبان فى الظروف العادية .

وفيما يلى بيان بالأعراض التى أثبت للدكتور من أبحاثه أنها تعالج بنجاح، كأمراض حساسية ، يتم القضاء عليها بطريقة استبعاد الغذاء الذى يؤدى إلى زيادة سرعة النبض :

الصداع - العصبية - الصداع النصفى - دوار الرأس (الدوخة) - الإمساك- قروح السرطان - السخونة - الصرع - زيادة الوزن - ضعف البنية- الانفعال (سرعة التهيج) - قرحة المعدة آلام البطن - المرارة - آلام المعدة - الوهن العصبى - الشعور بالتعب غير الطبيعى - سوء الهضم - الاستفراغ (التقيؤ) - ألم الأعصاب - التهاب الجيوب (تجاويف فى العظم)- ارتفاع ضغط الدم - الجدرى الكاذب (جدرى الدهاج) - النوبة القلبية - الضعف الوهن (فقد القوة) - الباسور - الاكتئاب النفسى - مرض السكرى- آلام الصدر - النزيف المعوى - التهاب الملتحمة (الرمد) - نزيف الأنف - مرض أعصاب العضلات .

ومن الوسائل التى يمكن اتباعها لعمل اختبار النبض اتخاذ الخطوات الآتية:

١- إذا كنت تدخن فتوقف عن التدخين .

٢- عد النبض (لمدة دقيقة) قبل تناول الطعام أى طعام ثم ثلاث مرات بعد الأكل، كل مرة بعد نصف ساعه .

٣- عد النبض قبل النوم .

٤- عد النبض عند الاستقاظ، وقبل جلوسك على السرير .

٥- سجل كل هذه البيانات، وسجل كل الأصناف التى أكلتها فى كل مرة.

٦- كرر ذلك لمدة يومين أو ثلاثه أثناء أكلك العادى - أى ثلاث مرات أكل يوميا .

بعد ذلك اعمل اختبار النبض ليس على الأكل العادى ولكن صنف صنف كل على حدة. مبتدئا بالصباح بعد الاستيقاظ كما أوضحنا فى أول الرسالة وذلك لمدة ١٢ أو ١٤ ساعة وتأكل قطعة صغيرة من الصنف كل مرة- كل ساعة مثلا: قطعة خبز - كوب لبن برتقالة - كوب ماء محلي بقطعتين سكر- أربع قراصيات - بيضة - قطعة بطاطس - قهوة - قطعة لحم - تفاحة - موزة - جزر (طازة) - بصل- قهوة - ملح - خيار - بندق - لحوم مختلفة (بدون شيء عليها) - شوكولاتة - عنب - وهكذا .

وأنت دائما تعد النبض قبل الأكل مباشرة، ثم بعد نصف ساعه من الأكل .

يلاحظ أن كل شخص يختلف عن الآخر تماما بالنسبة لاختبارات النبض شأنه فى ذلك شأن البصمات التى لايتفق فيها شخصان ، ويلاحظ أن تحركات النبض للشخص العادى يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام :-

١- المستوى المتوسط .

٢- مدى التغير.. أى الفرق بين النبض الأدنى اليومى والنبض الاعلى اليومى .

٣- التغير المحدود فى ارتفاع النبض (وهو عادة دقتان فى الدقيقة) .

مثال ذلك :	شخص رقم (١)	شخص رقم (٢)	شخص رقم (٣)
المعدل المنخفض	٤٠	٦٠	٦٨
الحد الأقصى	٥٢	٦٢	٨٢-٨٤
الفرق	١٢	٢	١٤-١٦

ويلاحظ أن النبض العادى عادة فى الظروف العادية لايزيد عن ٨٤ ويجب أن يقاس النبض لمدة ٦٠ ثانية وليست لمدة ١٥ ثانية ثم ضرب الرقم × ٤ حتى لايكون هناك أى فرق محتمل.. ويلاحظ أن الغرض الاساسى أولا معرفة عدد النبض العادى المنخفض، وهى عادة تكون فى الصباح عند الاستيقاظ ، إلا أنه قد يكون الشخص لديه حساسية للتراب الذى على السرير أو القطن أو المخدة أو الغطاء أو غيرها.. ويجب ابتداء الاختيار بتدوين الحد الأدنى للنبض ثم التغيرات التى تطرأ عليها .

والعرض التالى للاختبار يبين معرفة الحد الأقصى للنبض، وهذا يمكن معرفته عن طريق تسجيل النبض ١٤ مرة على الأقل خلال ١٢ ساعة كل يوم.

مثال :-

مثال (١) (السيد أ)	حساسية للتدخين فقط	مثال(٢) السيدة(ك) (مدة الدورة)
	صفر	صفر
اليوم	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦	١ ٢ ٤ ٦ ٨ ١٠
قبل الاستيقاظ	٦٨ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠	٦٤ ٦٠ ٦٤ ٦٠ ٦٠ ٦٠
قبل الإفطار	٨٤ ٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٤	٦٢ ٥٨ ٦٠ ٦٤ ٦٢ ٦٤
بعد ٣٠ دقيقة من الإفطار	٨٨ ٧٢ ٧٦ ٧٢ ٦٨ ٦٨	٦٠ ٨٠ ٦٤ ٦٤ ٦٤ ٦٤
بعد ٦٠ دقيقة من الإفطار	٨٤ ٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	

بعد ٩٠ دقيقة من الافطار	٨٤ ٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	
قبل الغداء	٨٤ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	٦٠ ٧٦ ٧٠ ٧٠ ٦٦ ٦٦
بعد ٣٠ دقيقة من الغداء	٨٤ ٧٦ ٧٣ ٧٣ ٦٨ ٦٨	٦٦ ٧٨ ٦٤ ٦٨ ٧٠ ٦٨
بعد ٦٠ دقيقة من الغداء	٨٤ ٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	
بعد ٩٠ دقيقة من الغداء	٨٤ ٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	
قبل العشاء	٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	٦٨ ٧٦ ٨٤ ٦٨ ٧٠ ٦٨
بعد ٣٠ دقيقة من العشاء	٧٦ ٧٦ ٧٢ ٧٢ ٦٨ ٦٨	٧٠ ٨٠ ٨٠ ٧٠ ٦٦ ٦٦
بعد ٦٠ دقيقة من العشاء	٧٦ ٧٦ ٧٢ ٧٢ ٦٨ ٦٨	
بعد ٩٠ دقيقة من العشاء	٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	
		N H
عند النوم	٧٢ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨ ٦٨	٧٤ ٦٤ ٧٨ ٦٦ ٦٤ ٦٤

تبدأ الدورة الشهرية عندها اليوم ٣ وتنتهى يوم ٧

وهذه الحالة أوضحت أن السيدة ك زاد نبضها عندما كانت تأكل الموالح (الفواكه) فلما توقفت عن أكلها لم يزد نبضها إلا فى حالة الدورة الشهرية وفى حالة المثال (٢) فإن الحد الأقصى للنبض (٦٨) عاد الى طبيعته فى اليوم التاسع .. أما فى الحالة رقم ١ السيد أ فإنه دخن سيجارة فارتفع النبض إلى ٩٥ من ٨٤ فى خلال ٥ دقائق، وتوقف عن التدخين فى يوم الصفر - وبعدها بلغ الحد الأدنى للنبض المنخفض ٦٨ وذلك فى اليوم الخامس .

أحيانا يرتفع النبض قبل الإفطار وبعد الاستيقاظ نتيجه الروائح أو أدوات التجميل أو الحلاقة .

فيما يلى بيان تفصيلى لكيفية تسجيل النبض :

	٥/١١ النبض	٥/١٢ النبض	٥/١٣ النبض	٥/١٥ النبض	٥/١٧ النبض	٥/١٩ النبض	٥/٢ النبض
قبل الاستيقاظ	٦١	٥٧	٦٤	٥٦	--	٧٠	٦٦
قبل الإفطار مباشرة	٦٨	٧٠	٧٠	٦٩	٧٥	٧٤	٦٨
٣٠ دقيقة بعد الإفطار	٧٥	٧٤	٧٣	٧٨	٧١	٧٤	٧٦
٦٠ دقيقة بعد الإفطار	٨٠	٧٨	٧٨	٧٥	٧١	٧٧	٧٣
٩٠ دقيقة بعد الإفطار	٧٦	٧١	٧١	٧٣	٦٢	٧٢	٦٨
الإفطار كان	برتقال قهوة سيريال قمح	أناناس لحم بيض عيش قهوة جيلى	عيش سيريال قمح تفاح قهوة جيلى مشمش	تفاح توست بالقرفة قهوة.	سيريال قمح قهوة لب سكر شكيولاتة	بيض جريب فروت سيريال قهوة تفاح	بيض قهوة كيك
قبل الغذاء مباشرة	--	٧٥	٦٩	٦٨	٨٠	٦٨	٧٤
٣٠ دقيقة بعد الغذاء	--	٨٩	٦٥	--	--	٧٦	--
٦٠ دقيقة بعد الغذاء	--	٧٥	٧٤	٧٨	--	٧٨	--
٩٠ دقيقة بعد الغذاء	٦٩	٧١	٨٢	--	--	٧٤	--
الغذاء كان	مكرونة طماطم عجل خيار خل فلفل بطاطس زبدة قهوة	فراخ شعرية تونة لبن-عيش زيتون خس ميونيز مشكلة مخلل	طماطم بطاطس جزر بقول كيك كريم	سمك وكبدة	طماطم جبنة عيش شعرية شاى كيك جبنه	فراخ أرز كريم جبنة شاى زبده تفاح	لحم عجل بطاطس طماطم شاى شيكولاتة بودنج
قبل العشاء مباشرة	٦٥	٧٢	٦٠	٦٥	٦٤	٧٦	٦٦
٣٠ دقيقة بعد العشاء	٦٩	٧٣	٦٤	٦٦	٦٨	٧٨	٦٨
٦٠ دقيقة بعد العشاء	٦٨	٧٤	٦٨	٨٤	٦٨	٧٥	٦٦
٩٠ دقيقة بعد العشاء	٦٣	٦٩	٦٢	٦٥	٦٤	٧٢	--
	١١	١٣	١٣	١٥	١٧	١٩	٢٠
وكان العشاء كالآتى	تونة بطاطس زيتون كرفس ميونيز طماطم	لحم ضأن بطاطس شعير بنجر كعك بالجزر أنانس	لب قهوة لحم ضأن مكرونة كرفس سبانخ	بطاطس عجل كيك لبن كمثرى مرقة سبانخ قهوة سكر	كيك قهوة بطاطس جزر كريم كمثرى وتفاح	سمك بطاطس شاى طماطم	عجل شعير بودنج بطاطس قهوة شيكولاتة

كيف نحلل إحصاءات عد النبض؟

يبدأ تحليل البيانات عادة بأن يبحث عن أقل رقم وأعلى رقم للنبض والفرق بينهما.. وفى هذه الحالة أقل رقم هو ٥٦ وأعلى رقم ٨٩ والفرق بينها ٣٣ دقة. ويلاحظ عادة أن الفرق العادى بين أعلى وأقل عدات للنبض لايزيد عن ١٦ دقة. وحيث أن الفرق هنا هو ٣٣ دقة فإذن تكون هذه السيدة لديها حساسية .

فإذا أخذنا فرق النبض على أنه عادى وفى حدود ١٢ دقة (أقل من الـ١٦) فإن الحد الاقصى لهذه السيدة يجب أن لايزيد عن ٥٦+١٢ = ٦٨.. فإذا رجعنا إلى تسجيل النبض بعد الأكل ووجدنا أن النبض بعد كل أكل فى حدود ٦٨ فمعنى هذا أن أنواع الأكل ليست من النوع الذى يضرها ويسبب الحساسية ، أما اذا زاد النبض عن ٦٨ فمعنى ذلك أن الأكل الذى تناولته يسبب الحساسية.

وعلى ذلك فان العشاء الذى تناولته السيدة فى أيام ١١ مايو ، ١٣ ، ١٧ ، ٢٠ مايو ليس فيه ما يسبب الحساسية. وعلى ذلك طلبنا من هذه السيدة أن تقتصر فى غذائها على الأصناف التى تناولتها فى عشاء هذه الأيام وذلك خلال مدة خمسة أيام تبدأ من ٢٩ مايو حتى ٢ يونيو ، وهى ما قامت تنفيذه فعلا طبقا للجدول التالى :

	النبض ٢٩ مايو	النبض ٣٠ مايو	النبض ٣١ مايو	النبض ١ يونيو	النبض ٢ يونيو
قبل الاستيقاظ	--	٦٠	٥٨	٥٨	٦٠
قبل الإفطار مباشرة	--	٦٦	٦٨	٦٧	٦٨
٣٠ دقيقة بعد الإفطار	--	٦٨	٦٠	٦٩	٦٨
٦٠ دقيقة بعد الإفطار	--	٦٧	٦٢	٧٠	--
٩٠ دقيقة بعد الإفطار	٦٦	٧٠	٧٠	٦٤	--
وكان الإفطار كالآتى :		سريال قهوة- خبز	سريال قهوة- كيك	سريال قهوة- كيك	قهوة سريال
قبل الغداء مباشرة	٦٢	٦٤	٦٤	٦٤	--
٣٠ دقيقة بعد الغداء	٦٥	٦٦	٦٦	٦٦	--

٦٠ دقيقة بعد الغذاء	٦٨	٦٩	٦٨	٦٨	--
٩٠ دقيقة بعد الغذاء	٦٦	٦٨	٧٠	٧٠	--
وكان الغذاء كالآتي	تفاح خس ميونيز	لحم عجل بطاطس بعسل جزر قهوة آيل باي	خس مايونيز خبز عصير تفاح سردين ارز	خس جزر خس عصير تفاح مايونيز	
قبل العشاء مباشرة	٦٦	٦٤	٦٦	٦٤	٦٦
٣٠ دقيقة بعد العشاء	٦٢	٦٢	٦٨	٦٨	٦٨
٦٠ دقيقة بعد العشاء	٦٤	٦٤	٦٨	٦٦	٦٨
٩٠ دقيقة بعد العشاء	٦٠	٦٠	٦٦	٦٤	٦٤
وكان العشاء كالآتي	لحم عجل بطاطس شعير قهوة آيل باي	ضاني طماطم بطاطس قهوة تفاح	طماطم ضاني بنجر بطاطس قهوة	بطاطس جزر تفاح قهوة مايونيز	عجل جزر فلفل خس بطاطس تفاح قهوة مايونيز
وقت النوم	٦٠	٥٨	٦٠	٦٠	٦٢

واضح من هذا الجدول أن أقل عدد للنبض هو ٥٨ وأن أكثر عدد هو ٧٠ والفرق بينهما ١٢ وهو فى حدود العادى .. ولما استمرت السيدة على هذا النظام ثم كررت العملية لتبحث عن أغذيه أخرى هى التى تسبب لها الحساسية. فلم تجد وبعد فترة اختفى ماكنت تشكو منه.

يمكن أيضا ملاحظة عمل تجارب على نفس الأطعمة. مع تغيير المناخ الذى يعيش فيه الشخص مثلا تنظيف السجاد من التراب أو تغيير مكان الأكل أو تغيير الفراش أو مع الامتناع عن السيجار أو السجاير. أو الأكل بلبس معين أو بدون حذاء، أو غير ذلك من المؤثرات التى تؤخذ فى الاعتبار مع ضرورة الاحتفاظ بنفس الأطعمه حتى تكون المقارنة سليمة .

وبالنسبة لقياس النبض لمعرفة أثر التدخين فإنه يتم عادة قياس النبض بعد ١٥ دقيقه من بدء قيام الشخص بتدخين السيجار أو السيجارة .. ١٥ دقيقة قبل التدخين ثم ١٥ دقيقة بعد التدخين لعدة مرات **هناك أيضا بعض القواعد التى يحسن ملاحظتها :-**

قاعدة رقم (١) :-

إذا كانت عدات النبض أخذت لشخص وهو واقف ثم أخذت له وهو جالس وكان الفرق كبير، أى أن عدات النبض وهو واقف أكثر منها وهو جالس فهذه علامة إيجابيه على أنه لديه حساسية .

قاعدة رقم (٢) :-

إذا أخذت لشخص ما خلال يوم ما عدات النبض وهى ١٤ مرة (١ عند الاستيقاظ + ١ قبل الإفطار + ٣ بعد الإفطار + ٣ بعد الغذاء + ١ قبل العشاء + ٣ بعد العشاء + ١ وقت النوم) وإذا وجدت أن معدل النبض العالى فى كل يوم ثابت لم يتغير خلال ثلاثة أيام .. أى أنه هو هو فى كل يوم وذلك خلال هذه الأيام الثلاثة المتتالية، فإن ذلك دليل على أن الأطعمة التى تسبب الحساسية ليست من بين الأغذية التى تم تناولها فى هذه الأيام .

(يلاحظ أن المقصود بثبات معدل النبض أنه فى حدود دقة أو دقتين، أى أن ٦٠ ، ٦١ ، ٥٩ ، مثلا يعتبر ثابت وكذلك مثلا ٥٨ ، ٦٠ ، ٥٩) .

قاعدة رقم (٣) :-

إذا تغيرت عدد دقات النبض العالى (أى أقصى رقم فى أى يوم عن اليوم الآخر) عن دقتين فى يوم ما عن الآخر، فمعنى ذلك قطعا أن لديك حساسية .

مثال ذلك أن يكون الحد الأقصى يوم الاثنين ٧٢ ويوم الثلاثاء ٧٨ ويوم الأربعاء ٦٧ ويوم الخميس ٧١ .

قاعدة رقم (٤) :-

إذا كـان عـدد النبض عـقب الأكل لم يزد عن ٦ أو ٧ نبـضـات عن الحـد الأقصى العادى فإن الطعام المأخوذ لايؤدى إلى حساسية بالنسبة للأكل .

ومن المعلوم أنه لقياس الحد الأقصى العادى للانسان: هو أن تسجل الحد الأدنى وتضيف إليه ١٢ وهذا هو الحد الأقصى العادى .. مثلا الحد الأدنى العادى ٦٠ يكون الحد الأقصى العادى ٧٢.. فإذا كان النبض عقب الأكل لم يزد عن ٧٢+٦ = ٧٨ فالطعام لايؤدى إلى حساسية .

قاعدة رقم (٥) :-

أن الحساسية التى سببها الغبار فى المنزل مدتها قصيرة عن الحساسية بسبب الأكل .

قاعدة رقم (٦) :-

أن الحد الأدنى للنبض يسجل عاده قبل القيام من السرير صباحا ، فاذا تبين لك عن رصد النبضات وعددها خلال اليوم، أن الحد الأدنى كان خلال النهار وليس قبل الاستيقاظ فإن هذا دليل على حساسيتك لغبار المنزل فى المرتبة أو المخدة ..

قاعدة رقم (٧) :-

إذا كنت ممن لايتأثر كثيرا بالبرد والزكام وخلافه، فمعنى ذلك أن حساسيتك للأطعمة، تكون لعدد قليل من الأطعمة، ولكن لايعنى أنك ليست لديك حساسية لغبار المنزل .

قاعدة رقم (٨) :-

يجب احترام المواعيد المحددة لرصد عدات النبض والأيام المتتالية، ويجب الامتناع عن التدخين عند اختبار النبض .

ويقول الدكتور: أنه بعد خبرة طويلة وتجارب على عشرات الآلاف. وصل الى النتيجة الآتيه: (أن عمل اختبار النبض لمدة من خمسة أيام إلى عشرة أيام يؤدى إلى حياة خالية من الأمراض لمدة من ٥ إلى عشر سنوات لو نفذ الشخص ما أشارت إليه نتائج الاختبار) .

العلاقة بين القلب والنبض :-

إن القلب موضوع شخصى لكل فرد . فان ضرباته توضح كيف تعيش وتحس وتشعر . فاذا كان معدله صحيح، فالحياة مرحة ومريحة.. أما إذا كان خطأ فالحياة تكون ملأى بالمشاكل الصحية ، وما يتبعها من صداع وإمساك وقلق وغيرها من الأمراض.. ويقال عادة أن عدد النبض الطبيعى حوالى ٧٢ دقة فى الدقيقة والحقيقة أن النبض الطبيعى يختلف من شخص لآخر، وأن لكل شخص عدد النبضات الطبيعية كما ذكرنا فيما سبق، وكذلك بالنسبة لعدد النبضات الدنيا والقصوى. التى أيضا تختلف من شخص إلى آخر.. فمثلا ثبت أن العدائين العالمين: ليزلى متشل، وجلن جنتهام، ونورمى لديهم عدات نبض بلغت ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٧ على التوالى. وبالرغم من الانخفاض الكبير فى عدات النبض هذه فانهم يتمتعون بصحة جيدة جدا .

والمهم عادة: هو الفرق بين أدنى عد للنبض وأقصى عد.. وقد ثبت أن مريض القلب الذى يستخدم نظام اختبار النبض بالطريقة التى أوضحناها ، للتخلص من الأطعمه التى تؤدى إلى الحساسية، والتى ترفع عدد النبضات، يؤجل إلى مدى بعيد التعرض لأزمات القلب .

ملاحظات ختامية :

* يلاحظ أيضا ضرورة الأخذ فى الاعتبار عند عمل اختبار النبض: إدخال وسائل الطبخ.. مثلا استخدام الألومنيوم أو غيرها ، فإذا ثبت ذلك يمكن تغيير استعمال الألومنيوم بالأوعية الفخارية أو الزجاجية .

* كما يلاحظ أن المريض القلق ، الذى لايتمتع بالصبر لايصل إلى نتائج طيبة من هذا النوع من العلاج .. فالصبر والمثابرة ضرورة حتمية للوصول إلى النتائج المرجوة .

وهكذا نكون قد وصلنا إلي عرض هذا النوع من العلاج مع خالص الدعوات بالشفاء.. والله هو الشافى وهو الهادى إلى سواء السبيل .



الخاتمة

مع كل خاتمة ندعو الله أن يمتعنا بلقاء جديد ، وعود حميد مع هذا العالم الجليل . فهو بحق يقدم لنا عملا يمتع العقول ، ويجلى القلوب من كدوراتها ، ويحلق بأرواحنا فى آفاق عالية . فعلمه الغزير العميق يشحن نفوسنا بالعزيمة، ويشرح صدورنا بنور الإيمان الوضّاء ، ويثبت خطواتنا على درب الحياة بأنوار اليقين الخلاَّق .

ونحن مهما قلنا ، فلن نوفى عالمنا حقه ، أو نقدره حق قدره ، أو نعبر له عن امتناننا لفضله : فهو قد تحمل عنا مشقة الغوص فى بحار العلوم ، العميقة الأغوار ، واستخرج لنا من جواهرها ، ما ينير بصائرنا ، ويقوى إرادتنا ، ويشعل رغبتنا فى تحقيق أهدافنا ، ومواجهة تحديات حياتنا .

فهو يعلمنا عن طريق البرهان العقلي ، المتفق مع التطور العلمى ،كيف نرتفع فوق أهوائنا ، وكيف نتحكم فى عقولنا وأجسادنا ، وكيف نعالج أمراضنا ، وكيف نحل مشكلاتنا .. إنه باختصار يعلمنا كيف نفجر الطاقات الكامنة فى الإنسان ، وكيف نطلق الخيال الخلاق لنحقق أقصى درجات النجاح.. كل هذا بروح الإيمان العذبة الرقراقة ، التى تتطلع إلى الملأ الأعلى ، وتتشوق إلى الكمال الأسنى.

وإننا نعتبر تلك الكتابات ، عودة بالإسلام إلى منابعه الصافية وتفرعاته السامية ، فالإسلام بحق هو أصل كل العلوم .. فتعاليمه وإن كانت موجزة فى ظاهرها ، إلا أنها عميقة فى باطنها ، حيث تهدف تلك التعاليم إلي صقل الإنسان وشحذه بالعزيمة والإرادة . فالإنسان الذى يؤمن بالغيب ، ويكرس جهده لمرضاه الله ، هذا الإنسان ، لابد أنه سيتعلم بالإيمان ، كيف يرتفع فوق

الأحداث ، وكيف يجاهد الأهواء والشهوات ، ليتصل برب السماوات ، وتعرج روحه بأنوار اليقين إلى رب العالمين .

ونحن لانملك فى هذا المقام إلا الدعاء إلى المولى العلىّ القدير ، أن يجازى عالمنا الجليل د. حسن عباس زكى خير الجزاء ، ويوفقه دوما لخدمة الدين بما يوسع مدارك المؤمنين ، ليعرجوا فى معراج النبى الأمين ، معراجا يجمع بين علوم الدنيا والدين ، فى تمازج رائع يحقق الطمأنينة واليقين ، لقلوب هؤلاء المؤمنين .

فاللهم بارك لنا فى علمائنا وسدد خطاهم ، ووفقنا جميعا إلى ما تحبه وترضاه إنك بالإجابة جدير ، وعلى كل شىء قدير . والصلاة والسلام على النبى الأمين ، وعلى آله وصحبه أجميعن ..

﴿ خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ﴾ (المطففين : ٢٦)

صدق الله العظيم